পাক-প্রণালী।

তৃতীয় খণ্ড।

শ্রীবিপ্রদাস মুখোপাধ্যায় দ্বারা

সম্পাদিত।

চিৎপুর—ডাক্তার আর, জে, চক্রবর্ত্তীর ডিস্পেনসারী হইতে প্রকাশিত।

কলিকাতা ;

১৩ নং রামনারায়ণ ভট্টাচার্য্যের লেন,

গ্রেট ইডিন্ প্রেসে,

শ্রী[illegible] মুখোপাধ্যায় দ্বারা মুদ্রিত

১২৯৩।

১৫৫।১ নং মাণিকতলা ষ্ট্রীটে [illegible]।

সূচীপত্র।

বিষয়। পৃষ্ঠা।

পাক-প্রণালী।

পাচকের কার্য্য।

ধর্ম্ম, অর্থ, কাম এবং মোক্ষ এই চতুর্বিধ সাধনের উপাদান দেহ বা স্বাস্থ্য, সেই স্বাস্থ্য আবার খাদ্যের উপর নির্ভর করে, পাচক এই খাদ্যের বিধাতা। সুতরাং পাচকের কার্য্য সামান্য বিবেচনা করা উচিত নহে। সহজ কথায় এইমাত্র বলিতে পারা যায়, যাহার হাতে দশজনে আহার করিয়া জীবন ধারণ করিবে, তাহার কার্য্য যে নিতান্ত সামান্য নহে, তাহা বলা বাহুল্য।

কেবলমাত্র পাক করিতে পারিলে পাচকের কার্য্য শেষ হয় না, রন্ধন দ্রব্য সুস্বাদু করা যেমন পাচকের একটী গুরুতর কর্ত্তব্য, সেইরূপ রন্ধনোপযোগী দ্রব্যাদির রক্ষা এবং সেই সকল দ্রব্যের গুণাগুণ জ্ঞাত হওয়াও আর একটী নিতান্ত কর্ত্তব্য মনে করা উচিত। অনেক পাচককে এরূপ দেখিতে পাওয়া যায়, তাঁহারা রন্ধন-কার্য্যে উত্তম পটুতা প্রকাশ করিয়া থাকেন,

কিন্তু রন্ধন-দ্রব্য রক্ষণে তাদৃশ যত্ন করেন না। দ্রব্যাদির অপচয় যাহাতে না হয়, তাহাতে বিশেষরূপ মনোযোগ দেওয়া আবশ্যক। সময় সময় দেখিতে পাওয়া যায়, সামান্য মনোযোগের ত্রুটি বশতঃ গৃহস্থগণের বিস্তর ক্ষতি হইয়া থাকে। কোন প্রকার অপচয় না করিয়া পরিমিত উপকরণে উপাদেয় রন্ধন করা সুপাচকের প্রধান গুণপনা।

রন্ধনশালার সমুদয় কার্য্যে পাচকের দৃষ্টি থাকা আর একটী কর্ত্তব্যের মধ্যে পরিগণিত। রন্ধন-কার্য্যে যেমন মনোযোগ দিতে হয় সেই সঙ্গে উল্লিখিত বিষয়েও দৃষ্টি থাকা উচিত।

আজকাল রন্ধন বিষয়ে লোকের মনোযোগ ক্রমেই হ্রাস হইয়া আসিতেছে। এই দোষের পরিহার হওয়া যে, আবশ্যক তাহা বোধহয় সকলেই মুক্ত-কণ্ঠে স্বীকার করিবেন। এদেশে পূর্ব্বে রন্ধন কার্য্যে সাধারণের বিশেষ আদর ও যত্ন ছিল। ইয়ুরোপের ন্যায় এদেশে হোটেলের ব্যবস্থা নাই, প্রত্যেক গৃহস্থ গৃহেই নিত্য রন্ধন কার্য্য নির্ব্বাহ হইয়া থাকে। বিশেষতঃ হিন্দু-জাতির ধর্ম্ম জীবনে অন্নদানের ন্যায় পুণ্য কার্য্য আর কিছুই দেখিতে পাওয়া যায় না; হিন্দু-শাস্ত্রে এমন কোন পুণ্য কার্য্য নাই যে, সাধারণকে আহার না করাইলে তাহা সুসম্পন্ন হইতে পারে। অন্ন-দান যে জাতির জীবনের মুখ্য কার্য্য, সে জাতির মধ্যে যে, রন্ধন সম্বন্ধে বিশেষ গৌরব ছিল, তাহাতে কিছুমাত্র সন্দেহ নাই।

হিন্দু রমণীগণের রন্ধন কার্য্যে পটুতা লাভই প্রধান গুণপণা। দুঃখের বিষয় এই এক্ষণে দিন দিন সেই গুণপণার প্রতি অনাস্থা বৃদ্ধি হইতেছে। অন্নদানের চিরন্তন ব্যবস্থা দেশ মধ্যে সংকীর্ণ ভাব ধারণ করিতেছে! যে দেশে স্বয়ং ভগবতী অন্নপূর্ণা নাম ধারণ করিয়া রন্ধন কার্য্য স্বহস্তে নির্ব্বাহ করিতে মহা আনন্দ প্রকাশ করিয়াছিলেন—যে দেশে দ্রুপদ-দুহিতা দ্রৌপদী স্বয়ং আতিথ্য সেবার রন্ধন কার্য্যে জীবন্ত গৌরব রাখিয়া গিয়াছেন—যে দেশে পাণ্ডব-কুলতিলক মহাবীর ভীমসেন সূপ-কার্য্যে কীর্ত্তি রাখিয়া গিয়াছেন—যে দেশে প্রতি গৃহেই অতিথিশালা বিরাজ করিত—সে দেশে এক্ষণে রন্ধন কার্য্যের প্রতি লোকের হতাদর হইতেছে! জীবন ধারণের

মূল ভিত্ত স্বরূপ যে আহার বা খাদ্য সেই খাদ্য দ্রব্যের পাকে লোক বীত-শ্রদ্ধা হইতেছে, ইহা সাধারণ দুঃখের বিষয় নহে।

রন্ধন-কার্য্য সাধারণতঃ তিন শ্রেণীতে বিভক্ত করিতে পারা যায়; অর্থাৎ সহজ রন্ধন, মূল্যবান রন্ধন এবং রোগীর উপযুক্ত রন্ধন। সহজ রন্ধন অর্থাৎ যাহাতে অধিক পরিমাণে ঘৃত মসলা ব্যবহার হয় না, যাহা গৃহস্থ গৃহে নিত্য প্রস্তুত হইয়া থাকে, এরূপ রন্ধনকে সহজ রন্ধন কহে। যে রন্ধনে অধিক পরিমাণে ঘৃত মসলাদি ব্যবহৃত হইয়া থাকে, যাহা গুরু-পাক, এরূপ রন্ধনকে মূল্যবান রন্ধন কহে; রোগীর উপযুক্ত রন্ধন উক্ত উভয় প্রকার রন্ধন হইতে সম্পূর্ণ বিভিন্ন। রোগীর খাদ্য রন্ধনে ঘৃত মসলাদির পরিমাণ অতি সামান্য রূপই ব্যবহার হইয়া থাকে। যাহা অতি লঘু-পাক এবং পুষ্টি-কর এরূপ খাদ্যই রোগীর পক্ষে প্রয়োজন। রোগ বিশেষে আবার পথ্য রন্ধনের স্বতন্ত্র ব্যবস্থা। পাচক কিম্বা পাচিকার এ বিষয়ে বিশেষরূপ দৃষ্টি রাখিতে হয়।

যে কোন প্রকার রন্ধনই পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতার প্রতি সর্ব্বদা মনোযোগ রাখিতে হয়। অপরিষ্কৃত খাদ্য আহার করিলে যে স্বাস্থ্য হানি এবং নানা প্রকার রোগ হইবার কথা তাহা যেন প্রত্যেক পাচক ও পাচিকার মনে থাকে।

ভোক্তার রুচি অনুসারে রন্ধনের ব্যবস্থা হওয়া আবশ্যক। সকলে এক প্রকার নিয়মে ঘৃত মসলাদি ব্যবহার করে না; কেহ অধিক পরিমাণে ঘৃত-পক্ব দ্রব্য আহারে সন্তুষ্ট, কেহ লঘু-পাক আহারে ভক্ত, কেহ ঝাল অল্প পরিমাণ ভালবাসিয়া থাকে, কেহ বা আদৌ ঝাল ব্যবহার করিতে ইচ্ছুক নহেন, সুতরাং একরূপ নিয়মে কখনই পাক-কার্য্য চলিতে পারে না। যে পাচক ভোক্তাগণের রুচি বুঝিয়া পাক-কার্য্যে দক্ষতা প্রকাশ করিতে পারেন, তিনিই সুপাচক। এই কারণেই অনেক স্থানে দেখিতে পাওয়া যায় কোন কোন পাচক ও পাচিকা অধিক পরিমাণে ঘৃত মসলাদি দিয়া রন্ধনে সুখ্যাতি লইতে পারেন না, আবার কেহ কেহ অল্প পরিমাণ উপকরণে এমন হাতযশ দেখাইয়া থাকেন যে, তাঁহাদিগের রন্ধন রসনায় অত্যন্ত আদর পাইয়া থাকে।

পৃথিবীর ভিন্ন ভিন্ন দেশে ভিন্ন ভিন্ন প্রকার পাকের ব্যবস্থা দেখিতে পাওয়া যায় সুতরাং বিশেষরূপ যত্নসহকারে শিক্ষা না করিলে তাহাতে কৃতকার্য্যতা লাভ করিতে পারা যায় না। অন্যান্য বিদ্যা অধ্যয়নের ন্যায় রন্ধন বিদ্যাও শিক্ষা সাপেক্ষ। ভোক্তাগণের রুচি, দ্রব্যাদির পরিমাণ, রন্ধনোপযোগী দ্রব্য সমূহের একত্র সমাবেশ, জল ও জ্বাল এবং আস্বাদনের উৎকর্ষসাধন এই সকলে বিশেষরূপ ব্যুৎপত্তি না জন্মিলে পাচকের পারদর্শিতা প্রকাশ পায় না। কেবলমাত্র লবণ ও মসলা দিয়া সিদ্ধ করিতে পারিলেই যে, পাচকের কার্য্য শেষ হইল, তাহা মনে করা উচিত নহে। পাচকের হস্তে অমূল্য জীবন রক্ষার ভার ন্যস্ত আছে, ইহাই মনে করা সুসঙ্গত। প্রাচীন আর্য্য-জাতি ইহার মর্ম্ম বুঝিয়াই স্বপাক, তদভাবে মাতা, স্ত্রী প্রভৃতি আত্মীয় স্বজনের হস্তে পাকের ব্যবস্থা করিয়াছিলেন। বাস্তবিক ভোক্তার জীবনের প্রতি যাহাদিগের মমতা আছে, এরূপ পাচকের হস্তে রন্ধন-কার্য্য সমর্পণ করা উচিত।

সামাজিক নানা প্রকার পরিবর্ত্তের সহিত খাদ্যাদিরও পরিবর্ত্তন হইতে আরম্ভ হইয়াছে। সুতরাং এ সময় পাক বিদ্যার উন্নতি সাধনে যত্ন করা আবশ্যক। এস্থানে একটি কথা মনে রাখা উচিত, কেবলমাত্র পাক সম্বন্ধীয় পুস্তক পাঠ করিলেই পাক বিদ্যায় জ্ঞান লাভ করা যায় না। স্বহস্তে পাক না করিলে উহাতে জ্ঞান লাভ করা সুকঠিন। অন্যান্য বিদ্যার ন্যায় পাক বিদ্যায় পারদর্শিতা লাভ করা আবশ্যক। এদেশে পাক-বিদ্যা শিক্ষা সম্বন্ধে কোন প্রকার পুস্তকাদি পাঠ করা হয় না, পারিবারিক নিত্য রন্ধন দেখিয়া রমণীগণ রন্ধন-কার্য্য শিখিয়া থাকেন, সুতরাং তাঁহাদিগের রন্ধন-কার্য্যে বিশেষরূপ ব্যুৎপত্তি জন্মে না, যাহা দেখেন, তাহাই শিখিয়া থাকেন। দ্রব্যাদির পরিমাণ সম্বন্ধে আনুমানিক ব্যবস্থা করিয়া থাকেন, তজ্জন্য প্রায় দেখিতে পাওয়া যায়, একই দ্রব্য ভিন্ন ভিন্ন বার রন্ধন করিলে সমানরূপ আস্বাদন হয় না কিন্তু পরিমাণাদি নির্দ্দিষ্ট থাকিলে কথনই ঐরূপ হইবার সম্ভব থাকে না।

অনেক পাচক ও পাচিকাকে এরূপ দেখিতে পাওয়া যায়, তাঁহারা অন্ন

পরিমিত দ্রব্য রন্ধনে যেরূপ হাতযশ দেখাইয়া থাকেন, অধিক পরিমাণে দ্রব্য রন্ধনে সেরূপ নিপুণতা দেখাইতে পারেন না। পাচক ও পাচিকার এই দোষ পরিহার করিতে চেষ্টা পাওয়া উচিত।

পাচকের যে কর্ত্তব্য কি, তৎসমুদায় উপদেশ দিয়া শিখান তত সহজ নহে। কেবল পাক-কার্য্য বলিয়া নহে, যখন যে কোন কার্য্য করিতে হয়, তাহাতেই নিজের বুদ্ধি পরিচালনা করা আবশ্যক। নতুবা যাঁহারা কেবলমাত্র উপদেশের দাস হইয়া কার্য্য করিয়া থাকেন, তাঁহারা কখনই কোন বিষয়েই পারদর্শী হইতে পারেন না। এইজন্য পাচকের কর্ত্তব্য প্রত্যেক দ্রব্য রন্ধন সময়ে নিজ নিজ অভিজ্ঞতানুসারে সম্পন্ন করা।

সুখাদ্য দ্রব্য আহারে সন্তুষ্ট নহে এরূপ লোক প্রায়ই দেখা যায় না। পাচক মনে করিলেই সাধারণকে এই সন্তোষ দান করিতে পারেন, অতএব যাঁহার সুপাকে সাধারণে সুখী এবং সমগ্র মানবের অমূল্য জীবন যাঁহার হস্তে ন্যস্ত, তাঁহার কার্য্য যে কতদূর গুরুতর তাহা বিবেচনা করা উচিত।

ঘৃতে রং ফলাইবার নিয়ম।

রন্ধন দ্রব্য সুস্বাদু করিতে হইলে ঘৃত যে, তাহার একটী প্রধান উপকরণ তাহা কাহাকেও বলিয়া দিতে হয় না। ঘৃতের ভালমন্দ গুণাগুণের উপর খাদ্য দ্রব্যেরও উৎকর্ষতা ও অপকর্ষতা নির্ভর করে। এস্থলে ইহাও জানা আবশ্যক যে, মন্দ ঘৃতে রন্ধন করিলে কেবলমাত্র যে, খাদ্য দ্রব্য বিস্বাদ হইয়া থাকে, এরূপ নহে, সেই খাদ্যে স্বাস্থ্যেরও বিশেষ অপকার করিয়া তুলে। খাদ্য দ্রব্য যে, শারীরিক স্বাস্থ্য রক্ষার একপ্রকার ভিত্তি স্বরূপ তাহা মনে রাখিয়া উহা প্রস্তুত ও ব্যবহার করা উচিত।

খাদ্যে দুই প্রকার ঘৃত ব্যবহার হইয়া থাকে, গাওয়া ও ভাঁইসা, তন্মধ্যে গাওয়া অর্থাৎ গব্য ঘৃতই অতি উপাদেয়। হিন্দু-শাস্ত্রে গব্য ঘৃত অতি পবিত্র এজন্য উহা দৈব-কার্য্যে ব্যবহৃত হইয়া থাকে।

ভিন্ন ভিন্ন ঘৃতের আস্বাদন ও গুণের বিস্তর প্রভেদ দেখিতে পাওয়া

যায়। অনেকের মনে একটী ভুল বিশ্বাস দেখিতে পাওয়া যায়, খাদ্য দ্রব্য অধিক পরিমাণে ঘৃত দিয়া রন্ধন করিলেই বুঝি তাহা অতি উপাদেয় হইয়া থাকে, এরূপ বিশ্বাস যে সম্পূর্ণ ভুল, তাহাতে আর কোন সন্দেহ নাই। ঘৃত ও মসলা ভিন্ন যদিও খাদ্য দ্রব্য সুস্বাদু হইতে পারে না। কিন্তু পাচকের দক্ষতা এবং ঘৃতাদিরও পরিমাণ ঠিক না থাকিলে কখনই তাহা ভাল হয় না। সকল প্রকার খাদ্য দ্রব্য পাক করিতে হইলে ঘৃতের পরিমাণ একরূপ হইলে চলে না।

খাদ্য দ্রব্যের ভিন্ন ভিন্ন বর্ণ করিবার জন্য অনেক সময় দেখিতে পাওয়া যায়, ঘৃতে নানা প্রকার রং ফলান হইয়া থাকে। কোন্ প্রকার বর্ণ করিতে হইলে কি প্রকার উপায় অবলম্বন করা আবশ্যক, তাহা এস্থলে লিখিত হইল।

এক সের পরিমিত ঘৃত জ্বালে বসাইয়া দাগ করিয়া লইবে,* পরে তাহাতে আট আনা জাফরাণ দিয়া মৃদু তাপে নাড়িতে থাকিবে। ঘৃতের উত্তম বর্ণ হইলে বিলম্ব না করিয়া নামাইয়া শীতল না হওয়া পর্য্যন্ত অনবরত একটী কাঠী বা খুন্তি দ্বারা নাড়িতে হইবে।

হরিৎ বর্ণ।—ঘৃতে হরিৎ বর্ণ করিতে হইলে আধ পোয়া পালংশাক বাটিয়া তদ্দ্বারা বড়া প্রস্তুত করিতে হইবে। এখন এক সের পরিমিত ঘৃত জ্বালে চড়াইয়া দাগ করিয়া তাহাতে ঐ বড়াগুলি ঢালিয়া দিয়া মৃদু তাপ দিতে থাক, দেখিবে ঘৃতের হরিৎ বর্ণ রং হইয়াছে। অনন্তর তাহা নামাইয়া কাপড়ে ছাঁকিয়া লইলেই হইল।

লোহিত বর্ণ।—এক পোয়া পরিমাণে কন্‌কা নটে শাক বাটিয়া এক সের পরিমিত ঘৃতে ক্ষেপণ করিয়া উপরোক্ত উপায়ে প্রস্তুত করিলে ঘৃতের বর্ণ লাল হইবে।

---

* ঘৃত দাগ করিবার নানা প্রকার নিয়ম দেখিতে পাওয়া যায়। ঘৃত জ্বালে চড়াইয়া তাহাতে লেবুপাতা কিম্বা পান দিয়া জ্বাল দিয়া লইলেও ঘৃতের দাগ করা হয়। ঘৃত জ্বালে রাখিয়া তাহাতে দধি ঢালিয়া দিয়া ফুটাইয়া লইলেও দাগ হইয়া থাকে।

বাদামী বর্ণ—আট আনা জাফরাণ, এক তোলা নারিকেল এক সঙ্গে উত্তমরূপ বাটিয়া তাহাতে একটী লেবুর (পাতি কিম্বা কাগজি) রস মিশাইয়া বড়া প্রস্তুত করিবে। এদিকে ঘৃত জ্বালে চড়াইয়া তাহাতে ঐ বড়া নিক্ষেপ করিয়া মৃদু তাপ দিতে থাকিবে, দেখিবে ঘৃতের উত্তম বাদামী বর্ণ হইয়াছে।

অনেক সময় দেখিতে পাওয়া যায়, ব্যবসায়ীগণ ক্রেতাদিগকে প্রতারিত করিবার জন্য পুরাতন কিম্বা মন্দ ঘৃত দাগ করিয়া এবং রং ফলাইয়া বিক্রয় করিয়া থাকে। এজন্য ঘৃত খরিদ করিবার সময় কেবলমাত্র ঘৃতের রং এবং গন্ধ পরীক্ষা না করিয়া উহার আস্বাদন লওয়া উচিত। সচরাচর তিন প্রকার পরীক্ষায় ঘৃত নির্ব্বাচিত হইয়া থাকে, প্রথম রং, দ্বিতীয় গন্ধ, তৃতীয় আস্বাদন।

অন্যান্য পরীক্ষা অপেক্ষা সম্মুখে মাখন জ্বালাইয়া লইতে পারিলেই আর কোন সন্দেহ থাকে না। মাখন জ্বালাইবার সময় নরম পাক থাকিলে, যে ঘৃত প্রস্তুত হয়, সেই ঘৃত অধিক দিন রাখিলে তাহাতে দুর্গন্ধ হইয়া থাকে। একটু কড়া পাকের ঘৃত অধিক দিন রাখিলেও কোন হানি হয় না। ঘৃত অধিক কড়াও আবার ভাল নহে।

অন্নে আহার করিতে হইলে টাট্‌কা ঘৃতই ভাল। পাকের ঘৃত একটু মন্দ হইলেও তত অপকার-জনক হয় না। তবে রন্ধনে ব্যবহার করিবার পূর্ব্বে দাগ করিয়া লওয়া ভাল।

মাখন ও দুগ্ধের সর জ্বালাইয়া ঘৃত প্রস্তুত হইয়া থাকে। কিন্তু আমরা পরীক্ষা করিয়া দেখিয়াছি, দুগ্ধের সরে যে ঘৃত প্রস্তুত হয়, তাহাতে যেমন সুগন্ধ সঞ্চার হইয়া থাকে। অন্য ঘৃতে সেরূপ হয় না।

মাংসাদি খাদ্য দ্রব্যে অধিক পরিমাণে ঘৃত ব্যবহার করিলে উহা গুরু-পাক হইয়া থাকে। গুরুপাক খাদ্য সকলের সহ্য হয় না। বিশেষতঃ যাহাদিগের উদরের পীড়া আছে, তাহাদিগের নিকট গুরু-পাক দ্রব্য বিষবৎ পরিত্যাগ করা উচিত।

ঘৃত দ্বারা রন্ধন করিলে সেই খাদ্য যে অতি উপাদেয় হইয়া থাকে,

তাহা বলা বাহুল্য। বোধ হয় এই জন্যই পণ্ডিতেরা ঘৃত-হীন ভোজন ভোজনের মধ্যেই গণ্য করেন নাই। প্রকৃতিভেদে এবং ঋতুভেদে ঘৃত ব্যবহারের ব্যবস্থা করা উচিত।

ভর্জ্জিত অন্ন।

ভর্জ্জিত অন্ন বা ভাত ভাজা আহারে যেমন সুখাদ্য, সেইরূপ আবার উপকারী। অম্ল-পীড়া-গ্রস্ত রোগীর পক্ষে ভাত ভাজা এক প্রকার মহৌষধি বলিলেও বড় দোষ হয় না। ভাত ভাজা প্রস্তুত করা অতি সহজ। একটু অধিক পরিমাণে ঘৃত ও মসলাদি দ্বারা ভাত ভাজিয়া লইলে উহা ঠিক পলান্নের ন্যায় সুখাদ্য হইয়া থাকে। অল্প সময়ের মধ্যে এবং অল্প ব্যয়ে কাহাকে পোলাও আহার করাইতে হইলে এই ভাত ভাজা ব্যবস্থা অতি সহজ।

যেরূপ নিয়মে অন্ন পাক করিতে হয়, সেইরূপ নিয়মে একটু অধিক জলে ভাত রাঁধিয়া তাহার মাড় উত্তমরূপে গালিয়া দিবে। এদিকে একখানি কড়া কিম্বা অন্য কোন পাক-পাত্র মৃদু জ্বালে ঘৃত চড়াইয়া দিবে। জ্বালে ঘৃত পাকিয়া আসিলে তাহাতে তেজপাতা, লবঙ্গ, ছোট এলাচের দানা, বাদাম, কিস্‌মিস্ এবং পেস্তা ঢালিয়া দিয়া নাড়িতে থাকিবে। জ্বালে বাদামী রঙ হইয়া আসিলে তাহাতে পূর্ব্ব প্রস্তুত অন্ন ঢালিয়া দিয়া একটী সরু কাটি দ্বারা ধীরে ধীরে নাড়িতে থাকিবে। এই সময় তীব্র জ্বাল না দিয়া আগুনের আঁচে রাখিয়া পাক করাই সুসঙ্গত।

যখন দেখা যাইবে, অন্নগুলি বেশ ঘৃত মাখা হইয়াছে এবং পোলাওয়ের ন্যায় এক প্রকার অতি সুগন্ধ বাহির হইতেছে, তখন তাহা জ্বাল হইতে নামাইয়া পরিবেশন করিলেই ভাত ভাজা প্রস্তুত হইল। ভোক্তার রুচি এবং স্বাস্থ্য অনুসারে উহাতে ঘৃত ও গরম মসলার ব্যবস্থা করা উচিত। উহাতে বাদাম ও কিস্‌মিস্ না দিয়াও রন্ধন হইতে পারে।

ভাত ভাজার পক্ষে কাদা কাদা ভাত আদৌ ব্যবহার করা উচিত

নহে। ভাত যে পরিমাণে ঝরঝরে হইবে, উহাও সেই পরিমাণে উত্তম হইবে যেন মনে থাকে।

টাটকা গাওয়া ঘৃত হইলেই ভাত ভাজার উত্তম আস্বাদন হইয়া থাকে; তদভাবে ভাল রকম ভাঁইসা ঘৃত হইলেও চলিতে পারে। আর যদি মাখন জ্বালাইয়া লওয়া যায়, তাহা সর্ব্বাপেক্ষা উৎকৃষ্ট।

ঘি-চাঁপা।

সচরাচর লোকে যে নিয়মে চাঁপা নটে শাক ভাজিয়া আহার করিয়া থাকেন, যদিও তাহা অতি সহজ এবং সামান্যব্যয়-সাধ্য কিন্তু লিখিত নিয়মে পাক করিয়া দেখিবেন, ঘি-চাঁপা কি প্রকার রসনা-তৃপ্তি-কর।

উপকরণ ও পরিমাণ।

চাঁপা নটে শাক	...	...	...	এক সের।
ঘৃত	...	...	...	আধ পোয়া।
আদার কুচি	...	...	...	এক ছটাক।
ধনে বাটা	...	...	...	এক তোলা।
দারুচিনি বাটা	...	...	...	দুই আনা।
ছোট এলাচ চূর্ণ	...	...	...	দুই আনা।
লবঙ্গ চূর্ণ	...	...	...	দুই আনা।
লবণ	...	...	...	এক তোলা।

শাকগুলি উত্তমরূপে ধুইয়া বাছিয়া লইবে। পরে আধ পোয়া জলে কিছু লবণ গুলিয়া সেই জলে উহা সিদ্ধ করত অন্য একটী পাত্রে ঢালিয়া রাখিবে। এদিকে পাক-পাত্রটী পুনর্ব্বার জ্বালে চড়াও এবং তাহা গরম হইলে সমুদায় ঘৃত তাহাতে ঢালিয়া দেও। ঘৃত পাকিয়া আসিলে তাহাতে আদার কুচি ফোড়ন দিয়া পূর্ব্ব রক্ষিত শাকগুলি ঢালিয়া দেও এবং দুই একবার নাড়িয়া চাড়িয়া লবণ, বাটা মসলাগুলি উহার উপর ঢালিয়া

দিয়া পুনর্ব্বার ভাল করিয়া নাড়িতে থাক। যখন দেখা যাইবে বেশ সুপক্ক হইয়াছে, তখন তাহাতে গন্ধ মসলা চূর্ণ ছড়াইয়া দিয়া নামাইয়া লইবে। এখন এই ঘি-চাঁপা আহার করিয়া দেখ উহা কেমন সুখাদ্য।

পিয়াজের ঝুরি।

পিয়াজের ঝুরি বেশ মুখ-রোচক খাদ্য। মনে করিলে প্রত্যেক ব্যক্তিই উহা পাক করিয়া রসনার তৃপ্তি-সাধন করিতে পারেন।

প্রথমে পিয়াজের খোসা ছাড়াইয়া তাহা অত্যন্ত সোরু সোরু ধরণে লম্বা-ভাবে কুচি কুচি করিয়া কুটিতে হইবে। লিখিত নিয়মে পিয়াজগুলি কুটিয়া একটী পাত্রে রাখ।

এদিকে গোলআলুর খোসা ছাড়াইয়া তাহাও পিয়াজের ন্যায় কুটিয়া পৃথক করিয়া রাখ। পিয়াজ কুটা হইলে পটোলের খোসা ও বিচি ছাড়াইয়া তাহাও সেইরূপ আকারে কুটিয়া রাখিবে।

তরকারীর আকারানুসারে পোনা মাছ ঘৃতে ভাজিয়া লইবে। মাছ ভাজা হইলে তাহার কাঁটা ছাড়াইয়া উহা কুচি কুচি করিয়া রাখিবে।

এখন একটী পাক-পাত্র জ্বালে চড়াইয়া দিয়া তাহাতে ঘৃত ঢালিয়া দেও এবং তাহা পাকিয়া আসিলে পিয়াজ, আলু এবং পটোল পৃথক পৃথক ভাজিয়া বাদামী রং হইলে তুলিয়া রাখ। পাক-পাত্রে যদি ঘৃত না থাকে, তবে তাহাতে একটু ঘৃত দিয়া পাকাইয়া লও। এখন এই ঘৃতে একটী লঙ্কা ফোড়ন দিয়া হরিদ্রা বাটা, জিরামরীচ বাটা, ধনে বাটা, আদা বাটা ঢালিয়া দিয়া নাড়িতে থাক, নাড়িতে নাড়িতে যখন তাহা হইতে সুগন্ধ বাহির হইতে থাকিবে এবং মসলা সমূহের এক প্রকার বাদামী রং হইয়া আসিবে, তখন তাহাতে জল ঢালিয়া দিবে। জল ফুটিতে আরম্ভ হইলে তাহাতে পূর্ব্বরক্ষিত মৎস্য ও তরকারীগুলি ঢালিয়া দিয়া একবার বেশ করিয়া নাড়িয়া দিবে।

কিছুক্ষণ জ্বাল পাইলে তাহাতে লবণ দিয়া আবার একবার নাড়িয়া

চাড়িয়া দিবে। এইরূপে মধ্যে মধ্যে নাড়িয়া চাড়িয়া দিতে থাকিলে উহার জল মরিয়া আসিবে, যে সময় দেখা যাইবে, ঝোল গা-মাখা গোছের হইয়া আসিয়াছে, সেই সময় তাহা জ্বাল হইতে নামাইয়া রাখিবে। এই ব্যঞ্জনে ঝোল থাকিলে তত সুখাদ্য হয় না। বেশ ঝরঝরে আকারের হইলেই ভাল হয়।

লিখিত নিয়মে পাক করিলেই পিয়াজের ঝুরি পাক হইল। ভোক্তাগণ আহার করিয়া দেখিবেন, এই সামান্য ব্যঞ্জন রসনায় কত আদর লাভ করিয়াছে।

ঘৃত অভাবে খাটি সরিষা তৈলেও উহা প্রস্তুত হইতে পারে, কিন্তু তাহার আস্বাদন অন্য প্রকার।

লবণাক্ত খাগীনা।

উপকরণ ও পরিমাণ।

ডিম্ব	দশটা।
ঘৃত	এক পোয়া।
দারুচিনি বাটা	আধ তোলা।
লবঙ্গ বাটা	আধ তোলা।
এলাচ বাটা	আধ তোলা।
জাফরাণ বাটা	আধ তোলা।
পিয়াজের কুচি	আধপোয়া।
আদার কুচি	দেড় তোলা।
ধনে বাটা	দেড় তোলা।
মরিচ বাটা	দুই তোলা।
মৌরী বাটা	তিন তোলা।
লবণ	দেড় তোলা।

ডিম গুলি ভাঙিয়া তাহার মধ্যস্থ তরল পদার্থ একত্রিত কর। এখন পিয়াজ ও আদার কুচি, মৌরী বাটা, গন্ধ দ্রব্য বাটা এবং মরিচ বাটা এক সঙ্গে মিশাইয়া খুব ফেণাইতে থাকিবে, অনন্তর সমুদায় ঘৃত জ্বালে চড়াইয়া পাকিয়া আসিলে তাহাতে ফেণান ডিম ঢালিয়া দিবে। উহা ঢালিয়া দিয়াই একখানি ঢাকনী দ্বারা অল্পক্ষণ ঢাকিয়া রাখিবে এবং মধ্যে মধ্যে অল্প অল্প জল অচ্ছাদন মুখে দিতে থাকিবে। পরে ঢাকনি খুলিয়া উহা ধীরে ধীরে উল্টাইয়া দিয়া অপর পীঠ ভাজিয়া লইবে। দুই পীঠ বেশ ভাজা হইলে অবশিষ্ট বাটা মসলা ও লবণ এক সঙ্গে এক ছটাক জলে গুলিয়া উহাতে ঢালিয়া দিয়া অল্পক্ষণ জ্বালে রাখিবে। উত্তম সুপক্ক হইলে নামাইয়া লইবে, তাহা হইলে লবণাক্ত খাগানা পাক হইল।

মৎস্যের নুরজাহানী কাবাব।

নুরজাহানী কাবাব অত্যন্ত মুখ-রোচক, ক্ষুদ্র জাতীয় মৎস্য দ্বারা উহা প্রস্তুত করিলে তত সুখাদ্য হয় না। এজন্য রোহিত ও কাতলা প্রভৃতি বড় বড় মৎস্য দ্বারা পাক করাই প্রশস্ত। এস্থলে আর একটী কথা মনে করিয়া রাখা উচিত। অর্থাৎ যে সকল মৎস্যে অত্যন্ত ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র কাঁটা তদ্দ্বারা উহা প্রস্তুত না করাই ভাল। কারণ আহারের সময় অত্যন্ত অসুবিধা হইয়া থাকে। যে নিয়মে এই নুরজাহানী কাবাব পাক করিতে হয়, এক্ষণে তাহা উল্লেখ করা যাইতেছে।

উপকরণ ও পরিমাণ।

মৎস্য (অখণ্ড)	এক সের।
ডিম	দুইটা।
ছোলার ছাতু	আধ পোয়া।
দধি	আধ পোয়া।
বেসন	এক পোয়া।

মৌরী বাটা	...	...	...	দেড় তোলা।
দারচিনি বাটা	...	...	...	এক তোলা।
এলাচ বাটা	...	...	...	আধ তোলা।
লবঙ্গ বাটা	...	...	...	আধ তোলা।
মরিচ বাটা	...	...	...	দুই তোলা।
ধনে বাটা	...	...	...	দেড় তোলা।
পিয়াজ বাটা	...	...	...	আধ পোয়া।
আদা বাটা	...	...	...	তিন তোলা।
জাফ্রাণ (পেষিত)	...	...	...	আধ তোলা।
ঘৃত	...	...	...	এক পোয়া।
লবণ	...	...	...	তিন তোলা।

প্রথমে অখণ্ড মৎস্যের আঁইস ছাড়াইয়া ও পোঁটা বাহির করিয়া শীতল জলে এক ছটাক বেসম গুলিয়া উত্তমরূপ ধৌত করতঃ পুনরায় পরিষ্কার জলে ধৌত করিয়া এক আঙুল পুরু মাটীর লেপ দেও। পরে ঐ মৃত্তিকা লেপিত মৎস্য উত্তপ্ত বালুকা* মধ্যে স্থাপন কর। যখন দেখা যাইবে বালুকা লাল হইয়া উঠিয়াছে, তখন বালুকার মধ্য হইতে মৎস্য বাহির করিয়া উত্তমরূপে মাটী ছাড়াইতে হইবে। এখন এই পরিষ্কৃত মৎস্যের যাবতীয় কাঁটা বাছিয়া ফেল।

এদিকে একটী পাত্রে ডিমগুলি ভাঙ্গিয়া তন্মধ্যস্থ তরল পদার্থে যাবতীয় (জাফরাণ ব্যতীত) বাটা মসলা ও লবণ ইত্যাদি এক সঙ্গে মিশাইয়া দলিতে থাক; কাঁটা বাছা মৎস্যও যে এই সঙ্গে মিশাইতে হয়, তাহা বোধ হয় সকলেই বুঝিতে পারিয়াছেন। উপরিউক্ত সমুদায় দ্রব্য এক সঙ্গে মিশাইলে তাহা এক প্রকার শক্ত শক্ত গোছের কাদার ন্যায় হইয়া উঠিবে।

* একটী কটাহে বালুকা দ্বারা অর্দ্ধ পূর্ণ করিয়া তদপরি মৎস্য স্থাপন পূর্ব্বক পুনরায় বালুকা দ্বারা আচ্ছাদন করিয়া দিতে হইবে। এক্ষণে ঐ বালুকাপূর্ণ কটাহ জ্বালে চড়াইয়া দিতে হইবে।

অনন্তর ঐ কর্দ্দমবৎ পদার্থ লইয়া চতুষ্কোণাকৃতি এক এক খণ্ড নির্ম্মাণ করিয়া রাখ, এখন একটী হাঁড়ি বা অন্য কোন পাক-পাত্রে জল দিয়া জ্বালে চড়াও এবং জলের উপর খড় বিছাইয়া তাহাতে নির্ম্মিত পদার্থগুলি আস্তে আস্তে স্থাপন কর। অল্পক্ষণ জ্বাল পাইলেই উহা কঠিন আকার ধারণ করিবে, তখন উহা জ্বাল হইতে নামাইয়া লইবে।

এখন একখানি পাক-পাত্রে সমুদায় ঘৃত জ্বালে চড়াইয়া পাকাইয়া লও। অনন্তর ঐগুলি বাদামী ধরণে ভাজিয়া তাহাতে পেষা জাফরাণ ছড়াইয়া দিয়া নামাইয়া অর্দ্ধঘণ্টাকাল ঢাকিয়া রাখিলেই মৎস্যের নুরজাহানী কাবাব পাক হইল।

গল্‌দা চিংড়ির ইংলিস্ গোলক।

গল্‌দাচিংড়ির এই খাদ্যদ্রব্য কিরূপ সুখাদ্য তাহা একবার আহার না করিলে বুঝিতে পারা যায় না। এ দেশে উহা অন্য প্রকারে প্রস্তুত হইয়া থাকে। যে নিয়মে উহা পাক করিতে হয় তাহা পাঠ কর।

প্রথমে বড় বড় গল্‌দাচিংড়িমাছের খোলা ছাড়াইয়া তাহার মাথা পৃথক করিয়া রাখ। এখন ঐ মৎস্যের ছোট ছোট টুকরা করিয়া তাহা জলে সিদ্ধ করিয়া লও।

এদিকে ভাল রকম মিহি অথচ টাট্‌কা এক ছটাক ময়দা দুগ্ধে গুলিয়া জ্বালে চড়াও এবং সর্ব্বদা কাটি দ্বারা নাড়িতে থাক। জ্বালে কিছু গাঢ় হইলে তাহাতে এক ছটাক মাখন ঢালিয়া দেও, এবং গাঢ় হওয়া পর্য্যন্ত খুব নাড়িতে থাক, গাঢ় হইলে তাহা জ্বাল হইতে নামাইয়া দুইটী ডিমের হরিদ্রাংশ লইয়া উহার সহিত উত্তমরূপে মিশাও। এখন উহাতে পিয়াজ ও আদার রস, গরম মসলার গুঁড়া এবং লবণ মিশাইয়া লও। এখন এই কর্দ্দমবৎ পদার্থের এক একটী দলা লইয়া গোল কর এবং তাহার মধ্যে পূর্ব্ব রক্ষিত সিদ্ধ মৎস্য পুর দিয়া চারিধার আঁটিয়া দেও।

এই সময় একটী পাক-পাত্রে মাখন কিম্বা ঘৃত জ্বালে চড়াও এবং তাহা

পাকিয়া আসিলে তাহাতে এই গোলক বাদামী ধরণে ভাজিয়া তুলিয়া লও। এখন এই গল্‌দা চিংড়ির গরম গরম গোলক তোমার রসনায় আদর পাইবে কি না একবার পরীক্ষা করিয়া দেখ।

স্কলপ্‌ট এগ্‌।

ইংরাজদিগের মধ্যে এই খাদ্যের বিশেষ আদর দেখিতে পাওয়া যায়। যে নিয়মে ডিমের স্কল্‌প্‌ট প্রস্তুত করিতে হয়, তাহা পাঠ কর।

বিস্কুটের গুঁড়া বা বেসম, ময়দা কিম্বা আলু সিদ্ধ (ইহার যে কোনটী) এবং দুগ্ধ এক সঙ্গে মিশাইয়া রুটির ময়দা মাখার ন্যায় বেশ করিয়া দলিয়া মাখ। পরে তাহাতে লবণ, মরিচের গুঁড়া, গরম মসলার গুঁড়া এবং পিঁয়াজ ও আদার রস উহার সঙ্গে মিশাইয়া পুনর্ব্বার দলিয়া লও।

এ দিকে কতকগুলি ডিম সিদ্ধ করিয়া তাহার খোলা ছাড়াইয়া রাখ। এখন উহা খণ্ড খণ্ড করিয়া একটী পাত্রে রাখ।

এই সময় আর কতকগুলি ডিম ভাঙিয়া তন্মধ্যস্থ কুসুমবৎ পদার্থ বাহির করিয়া তাহাতে অল্প পরিমাণে পূর্ব্বোক্ত মসলা ও লবণ মিশাইয়া ফেণাইয়া রাখ।

এখন পূর্ব্ব প্রস্তুত বিস্কুটের গুঁড়ার এক একটী লেট্টা পাকাও এবং তদ্দ্বারা ছোট ছোট আকারে অর্থাৎ কচুরীর ন্যায় এক একখানি রুটি প্রস্তুত কর। পরে ঐ রুটিতে কর্ত্তিত ডিমের এক এক খণ্ড লইয়া মসলা মিশ্রিত ফেণান ডিমের কুসুমে তাহা মাখাইয়া রুটীর উপরে স্থাপন কর এবং আর একখানি রুটীর দ্বারা ঐ ডিম ঢাকিয়া চারিধার বেশ করিয়া আঁটিয়া দেও।

এই সময় পাক-পাত্রে মাখন কিম্বা ঘৃত জ্বালে চড়াও এবং উহা পাকিয়া আসিলে তাহাতে প্রস্তুত করা রুটি বাদামী ধরণে ভাজিয়া তুলিয়া রাখ। এই সময় একটি কথা মনে রাখা আবশ্যক, অর্থাৎ ছাঁকা ঘৃতে যেন উহা ভাজা হয়। ঘৃতের পরিমাণ অল্প হইলে ভাল রকম ফুলিবে না।

বাস্তবিক এই দ্রব্য রসনায় আদর পাইবার যোগ্য কিনা, তাহা একবার আহার করিয়া দেখ।

মাংসের মিষ্ট পিষ্টক।

রুচি ভেদে এই খাদ্যের আদর দেখিতে পাওয়া যায়। ইংলণ্ডে উহার বেশ প্রচলন।

প্রথমে মাংস খণ্ডগুলি জলে উত্তমরূপ সুসিদ্ধ করিয়া লও। এখন তাহার হাড় বাছিয়া ফেলিয়া মাংসগুলি বেশ করিয়া চট্‌কাইয়া রাখ। আমরা পরীক্ষা করিয়া দেখিয়াছি এই সঙ্গে বাদাম বাটা মিশাইয়া চট্‌কাইলে অপেক্ষাকৃত সুখাদ্য হইয়া থাকে। মাংস চট্‌কাইলে তাহা মোমের ন্যায় আটা আটা হইবে। রুচি অনুসারে এই সময় কেহ কেহ অল্প পরিমাণ চিনি মিশাইয়াও থাকেন।

এখন ঐ মাংসে মরিচের গুঁড়া, গরম মসলার গুঁড়া, পিয়াজ, আদার রস এবং লবণ মাখাইয়া লও। এই সময় মাংসের পরিমাণানুসারে ডিমের হরিদ্রাংশ বাহির করিয়া রাখ এবং তাহাতে পূর্ব্ব প্রস্তুত মাংস লইয়া এক একটী আমড়ার আকারে কিম্বা চৌকা ধরণে গড়াইয়া ঐ হরিদ্রাংশে মাখাইয়া মাখন কিম্বা ঘৃতে বাদামী ধরণে ভাজিয়া লও। ভাজিয়া লইলেই মাংসের মিষ্ট পিষ্টক প্রস্তুত হইল।

মটন কলপ্প।

মেষ মাংসে এই [illegible] পুষ্টি-কর দ্রব্য পাক হইয়া থাকে। ছাগ প্রভৃতি অন্যান্য পশুর মাংসেও প্রস্তুত হইতে পারে, কিন্তু তাহার আস্বাদন অন্য প্রকার। যাঁহারা মেষ-মাংস আহারে অরুচি প্রকাশ করিয়া থাকেন, তাঁহারা ছাগ মাংসে প্রস্তুত করিয়া রসনার তৃপ্তিসাধন করিতে পারেন। ইয়ুরোপের মধ্যে অনেক স্থানে মটন কলপ্পের অত্যন্ত আদর দেখিতে পাওয়া যায়। এই পুষ্টি-কর খাদ্যদ্রব্য পাকের নিয়ম অতি সহজ।

ভেড়ার সম্মুখের দাবনার কোমল মাংস কাটিয়া লইয়া তাহা আবার সোরু সোরু খণ্ডে বিভক্ত কর। এখন এই মাংসখণ্ডগুলি জলে বেশ সুসিদ্ধ করিয়া লও।

এদিকে মাংসের পরিমাণানুসারে ডিমের মধ্যস্থ কুসুমাংশ বাহির করিয়া লও। এখন তাহাতে বিস্কুটের গুঁড়া, কিম্বা ময়দা অথবা বেসম, মরিচের গুঁড়া, গরম মসলার গুঁড়া, পিয়াজ ও আদার রস এবং লবণ এক সঙ্গে মিশাইয়া ফেণাইয়া লও। এখন পূর্ব্ব রক্ষিত সুসিদ্ধ মাংস খণ্ডের এক একখানি এই ফেণান ডিমে ডুবাইয়া মাখন কিম্বা ঘৃতে ভাজিয়া লও। উহা এরূপ ভাবে ভাজিতে হইবে যেন খাইবার সময় বেশ মোচক হয়। গরম গরম উহা আহারে যে কিরূপ সুখাদ্য, তাহা একবার আহার করিয়া দেখিলে জানিতে পারা যায়।

ডিমের কট্‌লেট্‌।

মৎস্য ও মাংসের ন্যায় ডিমেরও অতি উপাদেয় কট্‌লেট্‌ প্রস্তুত হইয়া থাকে। ইংরাজদিগের মধ্যে এই খাদ্যের অত্যন্ত আদর দেখিতে পাওয়া যায়। ডিমের কট্‌লেট্‌ পাকের নিয়ম অতি সহজ এবং বহু ব্যয় সাধ্য নহে; উাহার পাকের নিয়ম পাঠ কর।

প্রথমে ডিমগুলি বেশী জলে ধুইয়া সিদ্ধ করিয়া লও। সুসিদ্ধ হইলে তাহার খোলা ছাড়াইয়া ভিতরের কঠিন পদার্থ বাহির কর। এখন সেই ডিম্ব বড় বড় খণ্ডে বিভক্ত করিয়া রাখ।

এদিকে কর্ত্তিত ডিমের পরিমাণানুসারে আ[illegible] গুলি ডিমের কুসুমাংশ বাহির করিয়া লও। এখন এই কুসুমে বিস্কুটের গুঁড়া কিম্বা ময়দা অথবা বেসম, মরিচের গুঁড়া, পিয়াজ ও আদার রস, গরম মসলার গুঁড়া এবং লবণ মিশাইয়া ফেণাইতে থাক। উত্তমরূপ ফেণান হইলে তাহাতে পূর্ব্ব রক্ষিত কর্ত্তিত ডিম্ব ডুবাইয়া ঘৃতে ভাজিতে থাক এবং বাদামী রং হইলে নামাইয়া লও। লিখিত নিয়মে ভর্জ্জিত ডিম্বখণ্ডকে ডিমের কট্‌-

লেট্ কহে। গরম গরম উহা খাইতে অতি সুখাদ্য। হংস এবং মুরগী উভয় প্রকার ডিম্ব দ্বারা এই কট্‌লেট্ প্রস্তুত হইতে পারে। অতএব ভোক্তাগণের রুচি অনুসারে যে কোন ডিম্ব দ্বারা উহা পাক করা যাইতে পারে। আহারের পূর্ব্বে উহা প্রস্তুত হইলে খাইবার সময় পুনর্ব্বার গরম করিয়া লওয়া আবশ্যক। কারণ কট্‌লেট্ শীতল হইলে তত সুখাদ্য হয় না।

এই খাদ্যদ্রব্য যে অত্যন্ত পুষ্টি-কর তাহা বলা বাহুল্য।

ডিম্বের পুরী।

একটী কড়াতে কতক ঘৃত দিয়া জ্বালে চড়াইবে, পরে এক একটী ডিম্ব ভাঙ্গিয়া হাতে লইয়া শ্বেত অংশটুকু বাদ দিয়া অর্থাৎ ফেলিয়া দিয়া অবশিষ্ট হরিদ্রাংশ সতর্কভাবে ঘৃতে ছাড়িয়া দিবে। সতর্কভাবে বলিবার উদ্দেশ্য এই হরিদ্রাংশ যেন ঘৃতে দিবার সময় শ্বেতাংশের সহিত গুলিয়া না যায়। পরে একটী চিকণ সলা দ্বারা উল্‌টাইয়া দিতে হইবে। এক সঙ্গে চারি পাঁচটী ডিম্ব এক কড়াতে ভাজা যাইতে পারে, ইহা অপেক্ষা অধিক দিলে খারাপ হওয়ার সম্ভাবনা। ঐ ডিম্বগুলি সুন্দররূপ ভাজিয়া একটী পাত্রে তুলিয়া রাখিবে। পরে অপর একটী পাত্রে এলাচি, দারুচিনি, লবঙ্গ বাটিয়া কতক জলে মিশাইতে হইবে এবং এই মসলার পরিমিত জলে একটু লবণও দিবে। আবার একটী পাত্রে কতক ঘৃত দিয়া তাহাতে পূর্ব্বোক্ত ভাজা পুরীগুলি ছাড়িয়া দিবে এবং পূর্ব্বোক্ত মসলা তাহাতে দিবে, পরে উহা আস্তে আস্তে নাড়িয়া চাড়িয়া দেও (যেন তাহা না ভাঙে) অথচ ভাজা ভাজা রকমের হয়, (ইহাতে ঘৃত কিছু বেশী দিয়া ভাজিতে হয়) ভাজা ভাজা রকমের হইলেই নামাইয়া রাখিবে।

এই ডিম্বের পুরী কোর্ম্মার মতও পাক করা যাইতে পারে; তবে প্রভেদ এই ইহা ছিদ্র ছিদ্র করিতে হয় না, ইহাতে গোলাপ জল বা গোলাপি আতর দেওয়া যাইতে পারে।

ডিম্বের মধুরাম্ল।

ডিমের দ্বারা যে একপ্রকার মধুর অম্ল প্রস্তুত হইয়া থাকে, তাহা অনেকে অবগত নহেন। আমরা আশা করি, এই বিষয়টী পাঠ করিয়া ভোক্তাগণ একবার পরীক্ষা করিয়া দেখিবেন।

উপকরণ ও পরিমাণ।

ডিম	...	...	...	দশটা।
মাংস	...	...	...	এক পোয়া।
ঘৃত	...	...	...	এক পোয়া।
চিনি	...	...	...	এক পোয়া।
লেবুর রস	...	...	...	এক পোয়া।
গন্ধদ্রব্য চূর্ণ	...	...	...	আট আনা।
লবঙ্গ	...	...	...	দুই আনা।
জাফ্‌রাণ	...	...	...	দুই আনা।
আদার কুচি	...	...	...	দুই তোলা।
ধনেবাটা	...	...	...	চারি তোলা।
লবণ	...	...	...	দুই তোলা।

একটী পাক পাত্রে কিঞ্চিৎ ঘৃত দিয়া জ্বালে চড়াও এবং তাহা পাকিয়া আসিলে তাহাতে অল্প পরিমাণে আদার কুচি ভাজিয়া তাহা তুলিয়া ফেল। এখন থোরা মাংস ঐ ঘৃতে ঢালিয়া দিয়া নাড়িতে থাক। এস্থলে একটী কথা মনে রাখা আবশ্যক, অর্থাৎ মাংস কোমল ও হাড়-শূন্য হইলেই ভাল হয় এবং থুরিবার সময় এরূপভাবে থুরিতে হইবে যেন তাহা কাদার মত হয়। ঘৃতে মাংস নাড়িতে নাড়িতে যখন দেখা যাইবে, তাহার রস মরিয়া আসিয়াছে, তখন তাহাতে লবণ, ধনে, জল এবং কিঞ্চিৎ গন্ধদ্রব্য চূর্ণ দিয়া পাক করিতে থাক। পাকে জল মরিয়া আসিলে তাহাতে ডিমের কাঁচা কুসুম ঢালিয়া দিয়া বেশ করিয়া নাড়িয়া চাড়িয়া দেও। পরে অবশিষ্ট আদার কুচি সমুদায় গন্ধদ্রব্য চূর্ণ এবং জাফরাণবাটা ঢালিয়া দেও।

এদিকে অন্য একটী পাক-পাত্র জ্বালে চড়াইয়া তাহাতে সমুদায় ঘৃত চড়াও এবং তাহার গাঁজা মরিয়া আসিলে তাহাতে উনানস্থিত মাস ; ঢালিয়া দিয়াই একখানি সরা দ্বারা তাহার মুখ ঢাকিয়া দেও এবং তাহা ফুটিয়া আসিলে তাহাতে তপ্ত পানক ঢালিয়া মৃদু তাপে রাখ। রস শুষ্ক হইলে নামাইয়া লও। এখন উহা আহার করিয়া দেখ ডিমের মধুরাম্ল কেমন মুখ-প্রিয়।

ওলকপির সহিত মোচাচিংড়ির ব্যঞ্জন।

উপকরণ ও পরিমাণ।

ওলকপি	এক সের।
চিংড়ী	এক সের।
ঘৃত	এক পোয়া।
আদা বাটা	দুই তোলা।
ধনে বাটা	দুই তোলা।
মরিচ বাটা	আট আনা।
জিরে বাটা	আট আনা।
লবঙ্গ	চারি আনা।
গন্ধ দ্রব্য চূর্ণ	আট আনা।
তেজপত্র	চারিখানি।
লবণ	চারি তোলা।

মৎস্য কুটিয়া লবণ ও হরিদ্রা মাখিয়া লও। এদিকে কপি কুটিয়া ধুইয়া রাখ। এখন দেড় ছটাক ঘৃতে মাছ সাঁতলাইয়া তুলিয়া রাখ। পরে তাহাতে আর আধ ছটাক ঘৃত ঢালিয়া দিয়া কপিগুলিও সাঁতলাইয়া লও।

এখন একটী পাক-পাত্রে আদা, জিরে, মরিচ ও লবণ জলে গুলিয়া জ্বালে চড়াও। জ্বালে উহা ফুটিয়া উঠিলে তাহাতে কপি ও মৎস্য ঢালিয়া দিয়া পাক-পাত্রের মুখ ঢাকিয়া রাখ। যখন দেখা যাইবে, কপি ও মৎস্য

বেশ সুসিদ্ধ হইয়া থক্‌-থকে গোছের হইয়াছে, তখন তাহা নামাও। এবং অন্য একটী পাত্রে অবশিষ্ট ঘৃত জ্বালে চড়াইয়া তাহাতে লবঙ্গ ও তেজপাত ফোড়ন দিয়া সমুদায় ব্যঞ্জন সন্তলন কর এবং একবার ফুটিয়া উঠিলেই তাহাতে ধনেবাটা, জাফরাণ এবং গন্ধদ্রব্যচূর্ণ দিয়া পাঁচ মিনিট পরে নামাইয়া লও।

কপি কাঁকড়া, আলু চিংড়ী প্রভৃতিও এই নিয়মে পাক করিলে তাহা অতি উপাদেয় হইবে। ইচ্ছা হইলে উহাতে আলু ও কলাই শুঁটিও দিতে পারা যায়।

মৎস্য ত্যাগ করিয়া লিখিত নিয়মে অর্থাৎ ওলকপি, আলু এবং কলাই শুঁটি এক সঙ্গে রন্ধন করিলে ওলকপির নিরামিষ ব্যঞ্জন প্রস্তুত হইবে।

যাঁহারা মৎস্য আহার করেন না, তাঁহাদের পক্ষে এই নিয়মই প্রস্তুত করা প্রশস্ত।

রোহিত মৎস্যের প্রলেহ।

রোহিত মৎস্যের প্রলেহ যে কি প্রকার সুখাদ্য তাহা একবার আহার করিয়া দেখ। উহা এরূপ মুখ-প্রিয় যে, একবার আহার করিলে সর্ব্বদাই আহারে প্রবৃত্তি জন্মে। উহার পাক নিয়ম পাঠ কর।

উপকরণ ও পরিমাণ।

রোহিত মৎস্য	...	...	...	এক সের।
ঘৃত	...	...	...	এক পোয়া।
ছোলার বেসম	...	...	...	আধ পোয়া।
গন্ধদ্রব্য চূর্ণ	...	...	...	আট আনা।
ছোট এলাচ	...	...	...	দুই আনা।
মরিচ	...	...	...	আট আনা।
ধনে বাটা	...	...	...	দুই তোলা।
জাফরাণ	...	...	...	চারি আনা।
বাদাম বাটা	...	...	...	আধ পোয়া।

দধি ... ... দুই ছটাক।
লবণ ... ... দুই তোলা।

প্রথমে অখণ্ড মৎস্যের আঁইস ও ডানা পুচ্ছ আঁত কাটিয়া বাছিয়া বেশ করিয়া জলে ধুইয়া লও। পরে এক আঙুল পুরু করিয়া মাটীর প্রলেপ তাহার গায়ে লেপ। এখন তপ্ত বালুকার মধ্যে ঐ মৎস্য স্থাপন কর। বালির তাপে যখন দেখা যাইবে যে, মৎস্যের গাত্রস্থ প্রলেপ লাল হইয়া উঠিয়াছে, তখন তাহা বালুকা মধ্য হইতে তুলিয়া লও। এবং তাহার গাত্রস্থ প্রলেপের মাটী তুলিয়া ফেল। মৎস্য পরিষ্কার করিবার জন্য আবশ্যক মত গরম জলে তাহার গা ধুইয়া লও।

মৎস্য পরিষ্কৃত হইলে সাবধানে তাহার কাঁটা বাছিয়া ফেল। এই সময় কিছু গন্ধদ্রব্য চূর্ণ ও সমুদায় বেসম ঐ মৎস্যের উপর ছড়াইয়া দিয়া বেশ করিয়া মিশ্রিত করিয়া লও, অর্থাৎ থাসা প্রস্তুত কর।

এখন এই থাসা দ্বারা ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র মৎস্যের আকারে নির্ম্মাণ কর।

এদিকে একটী হাঁড়িতে জল-পূর্ণ করিয়া তাহার উপরিভাগে খড় বিছাইয়া দেও, খড় সাজান হইলে হাঁড়িটী জ্বালে বসাও। এবং অতি সাবধানে নির্ম্মিত মৎস্যগুলি উহার উপর স্থাপন কর। যখন দেখা যাইবে, জ্বালে উহা কঠিন হইয়া উঠিয়াছে তখন তাহা নামাইয়া রাখ।

এই সময় একখানি কড়াতে ঘৃত ঢালিয়া দিয়া তাহা জ্বালে চড়াইয়া এবং উহা পাকিয়া আসিলে তাহাতে ছোট এলাচ ফড়ন দিয়া মৎস্য খণ্ড-গুলি ভাজিয়া লও। ঈষৎ বাদামী ধরণে ভাজা হইলে তাহাতে ধনেবাটা, মরিচ বাটা এবং লবণ জলে গুলিয়া ঢালিয়া দেও। বেশ সুসিদ্ধ হইয়া জল মরিয়া আসিলে বাদাম, দধি, জাফরাণ এবং অবশিষ্ট গন্ধ-দ্রব্য চূর্ণ দিয়া নামাইয়া লও।

রোহিত মৎস্যের প্রলেহ মধুরাম্ল করিতে হইলে মৎস্য খণ্ড সাঁতলানর পর তাহাতে আধসের পানক ও আধপোয়া কিস্‌মিস্ দিয়া পাকের পর, শেষে শেষোক্ত দ্রব্যগুলি ঢালিয়া দিয়া নামাইয়া লইবে।

ইলিস মাছ পোড়া।

ইলিস মাছ পোড়া বেশ সুখাদ্য এবং মুখ-রোচক। ইচ্ছা করিলে সকলেই উহা প্রস্তুত করিয়া রসনার তৃপ্তি সাধন করিতে পারেন্। যে নিয়মে ইলিস মাছ পোড়া প্রস্তুত করিতে হয় তাহা পাঠ কর।

একটী পেটো অর্থাৎ বড় রকম ইলিস মাছ লইয়া তাহার আঁইস ফেলিয়া দেও। পরে তাহার লেজা ও মুড়া কাটিয়া পৃথক করিয়া রাখ। এখন মৎস্যের পেটের মধ্যস্থ আঁত প্রভৃতি ফেলিয়া দেও। এই সময় অধিক জলে মাছটী বেশ করিয়া ধুইয়া লও। ধৌত হইলে মাছের উপরিভাগে লম্বাভাবে মধ্যে মধ্যে অল্প অল্প চিরিয়া দেও।

এদিকে হরিদ্রা বাটা, ধনে বাটা, আদা বাটা, লঙ্কাবাটা, লবণ, কাসুন্দি এবং সরিসা (খাটি) তৈল এক সঙ্গে চট্কাইয়া তাহার কতক মৎস্যের পেটের ভিতর পুর দেও এবং কতক তাহার উপরিভাগে লেপিয়া মাখাইয়া দেও। এখন কচি কলাপাতার তিন চারিটী স্তবকে উহা জড়াইয়া বাঁধ। পাতায় জড়িত মৎস্য আগুণের উপর রাখিয়া বেগুণ পোড়ার ন্যায় নীচে ও উপরে আগুণ দিয়া পোড়াইয়া লও। আমরা পরীক্ষা করিয়া দেখিয়াছি কাষ্ঠাদির অগ্নি অপেক্ষা ঘুঁটের আগুণে উহা উত্তম পুড়িয়া থাকে। আগুণের জ্বালে না পোড়াইয়া অঙ্গারে দগ্ধ করা ভাল।

আগুণে উপরিভাগের দুই একটী পাতা পুড়িয়া গেলে, তখন তাহা তুলিয়া লও। এবং আস্তে আস্তে অবশিষ্ট পাতা খুলিয়া তন্মধ্যস্থ মৎস্য বাহির কর। এখন এই পোড়া ইলিস মাছ একবার আহার করিয়া দেখ, পুনর্ব্বার তোমার মুখে কেমন লাগে?

মৎস্যঘণ্ট।

ক্ষুদ্র জাতীয় মৎস্যে ঘণ্ট হয় না। আর যে সকল আছে, ছোট ছোট কাঁটা থাকে তদ্বারা উহা কখনই প্রস্তুত করা উচিত নহে। কারণ আহারের সময় অত্যন্ত বিরক্তি-কর হইয়া উঠে। অতি সহজ উপায় এবং সামান্য ব্যয়ে মৎস্য ঘণ্ট প্রস্তুত হইয়া থাকে।

উপকরণ ও পরিমাণ।

ধৌত মৎস্য খণ্ড	...	...	এক সের।
ঘৃত	...	...	এক পোয়া।
আদার রস	...	...	এক ছটাক।
ধনে বাটা	...	...	দুই তোলা।
ছোট এলাচ চূর্ণ।	...	...	দুই আনা।
দারুচিনি চূর্ণ	...	...	চারি আনা।
লবঙ্গ	...	...	তিন আনা।
মরিচ	...	...	আট আনা।
পিঁয়াজের রস	...	...	দুই আনা।
লবণ	...	...	তিন তোলা।

মৎস্য খণ্ডগুলিকে সূক্ষ্ম সূক্ষ্ম ভাবে খুরিয়া আদার রস ও কিছু লবণ মাখিয়া কোন পাত্রে ঢাকিয়া রাখ। পরে উহাতে ধনেবাটা মাখিয়া দশ থাক কলার পাতায় ঐ মৎস্যগুলি বেশ করিয়া জড়াও।

এদিকে একটী হাঁড়িতে বালুকাপূর্ণ করিয়া তাহা অত্যন্ত উষ্ণ কর। এক্ষণে ঐ উষ্ণ বালুকা মধ্যে পত্র জড়িত মৎস্য দেড় ঘণ্টা স্থাপন কর। পরে বালুকার মধ্য হইতে পত্র সহ মৎস্য বাহির কর। এক্ষণে মাছগুলি বাহির করিয়া তাহার কাঁটা বাছিয়া একটী পাত্রে রাখ।

এই সময় সমুদায় ঘৃত জ্বালে চড়াইয়া পাকাইয়া লও। ঘৃত পাকিয়া আসিলে তাহাতে এলাচ ফোড়ন দিয়া মাছ ছাড়িয়া দেও। এই সময় পিঁয়াজের রস ও লবণ দিয়া ভালরূপ নাড়িয়া চাড়িয়া দেওয়ার পর, অল্প রস থাকিতে থাকিতে এবং সমস্ত মসলা মৎস্যের উপর ছড়াইয়া দিয়া বেশ করিয়া নাড়িয়া চাড়িয়া নামাইয়া লইলেই মাছের ঘণ্ট পাক হইল।

মাংসের জেলি।

ইয়ুরোপে জেলির অত্যন্ত আদর দেখিতে পাওয়া যায়। কিন্তু সকল স্থানে উহা একরূপ নিয়মে পাক হয় না। এই প্রস্তাবে জেলি পাকের একটী সহজ নিয়ম লিখিত হইল।

জটুল মাংসের ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র কুচি করিয়া শীতল জলে এক ঘণ্টা কাল ভিজাইয়া রাখিতে হইবে। এইরূপ নিয়মে ভিজাইয়া রাখিলে মাংস অতি শীঘ্রই গলিয়া যায়। জলে ভিজাইবার নিয়ম এইরূপ অর্থাৎ আধ ছটাক মাংস এক পোয়া পরিমিত শীতল জলে ডুবাইয়া তাহাতে দুইটী লেবুর (কাগচী কিম্বা পাতি ইত্যাদি) ফালি কাটিয়া দিতে হইবে। এই জলে মাংসখণ্ডগুলি এক ঘণ্টা পর্য্যন্ত ভিজিতে থাকিবে।

এক ঘণ্টা পরে এক পোয়া জল একটী ডেক্‌চিতে ঢালিয়া দিয়া জ্বালে বসাইবে এবং জ্বালে উহা ফুটিয়া উঠিলে তাহাতে মাংসখণ্ড-গুলি ঢালিয়া দিবে। যে সময় মাংস জ্বালে থাকিবে, সেই সময় মধ্যে মধ্যে উহা এরূপ ভাবে নাড়িতে হইবে যেন মাংস গলিয়া যায়। মাংস [illegible] গেলে, তাহাতে এক পোয়া পরিষ্কৃত চিনি ঢালিয়া দিয়া [illegible]বার আর একবার নাড়িয়া দিবে। অনন্তর দুইটী লেবুর রস অল্প পরিমিত জলে গুলিয়া উহাতে ঢালিয়া দিতে হইবে। এই সময় একটী কথা জানিয়া রাখা আবশ্যক, অর্থাৎ যদি কেবলমাত্র বিশুদ্ধ লেবুর জেলি প্রস্তুত করিতে হয়, তবেই লেবুর রস দিতে হইবে, নতুবা উহা প্রয়োজন হয় না। ভোক্তাদিগের রুচি অনুসারে কেহ কেহ আবার লেবুর পরিবর্ত্তে মদ্যও ব্যবহার করিয়া থাকেন।

এক্ষণে দুইটী ডিম খোলা সমেত উত্তমরূপে খিচ-শূন্য-ভাবে পেষণ করিয়া জেলির মধ্যে ঢালিয়া দিতে হইবে। এই সময় হইতে মৃদুভাবে নাড়িয়া চাড়িয়া দেওয়া আবশ্যক। যখন দেখা যাইবে জ্বালে উহা বেশ ফুটিয়া উঠিয়াছে। তখন জ্বালের তেজ কমাইয়া মৃদু উত্তাপে পাঁচ মিনিট রাখিতে হইবে।

এইরূপ অবস্থায় কিছুক্ষণ আগুনের আঁচে থাকিলে জেলির উপরিস্থিত ভাসমান ডিম্বের শ্বেতাংশ তুলিয়া লইয়া পাত্রান্তরে রাখিতে হইবে। এখন জেলির মধ্যস্থ কিছু জলীয় অংশ লইয়া উহার সহিত উত্তমরূপে মিশ্রিত করিয়া পুনর্ব্বার জেলির মধ্যে ঢালিয়া দিয়া বেশ করিয়া নাড়িয়া চাড়িয়া দিতে হইবে। জেলির বর্ণ উজ্জ্বল করিবার ইচ্ছা হইলে এই সময় উহাতে অন্যান্য বর্ণের দ্রব্য মিশাইতে হয়। কিন্তু তাহা তত প্রয়োজন হয় না। অনন্তর জেলি সুপক্ক হইয়া গাঢ় হইয়া আসিলে তখন তাহা ইচ্ছানুসারে টিনের ফর্ম্মাতে ঢালিয়া শীতল স্থানে রাখিলেই ফর্ম্মার ন্যায় আকার বিশিষ্ট জেলি প্রস্তুত হইল। অনেকের বিবেচনায় টিনের ফর্ম্মা অপেক্ষা তামার ফর্ম্মাই সুপ্রশস্ত। ফর্ম্মা হইতে জেলি বাহির করিয়া লইবার পর ফর্ম্মাটী ধুইয়া রাখিতে হয়। উপরি লিখিত নিয়মে প্রস্তুত করিলে মাংসের জেলি পাক হইল।

ডিমের কোর্ম্মা।

উপকরণ ও পরিমাণ।

ডিম্ব	...	...	...	কুড়িটা।
ধনে বাটা	...	...	...	তিন তোলা।
হরিদ্রা বাটা	...	...	...	আধ তোলা।
মৌরী	...	...	...	চারি আনা।
তেজপাতা	...	...	...	ছয় খানা।
মরিচ বাটা	...	...	...	এক তোলা।
দারচিনি বাটা	...	...	...	ছয় আনা।
আদা	...	...	...	এক তোলা।
লবঙ্গ	...	...	...	ছয় আনা।
ছোট এলাচ বাটা	...	...	...	ছয় আনা।
ঘৃত	...	...	...	এক পোয়া।

লবণ	...	...	...	দুই তোলা।
চিনি	...	...	...	এক তোলা।

প্রথমে ডিমগুলি শীতলজলে বেশ করিয়া ধুইয়া লও। পরে একটী পাক-পাত্রে জল চড়াইয়া তাহাতে ধৌত ডিম উত্তমরূপে সুসিদ্ধ কর। ডিম সিদ্ধ হইলে তাহা নামাইয়া রাখ এবং উহা শীতল হইলে তাহার উপরের খোলা ছাড়াইয়া পাত্রান্তরে রাখ।

এখন মরিচ, হরিদ্রা, আদা ধনে বাটা এবং লবণ অর্দ্ধেক পরিমাণ একসঙ্গে অল্প জলে গুলিয়া বেশ করিয়া ডিমে মাখাইতে থাক। এই সময় আর একটী কাজ করিতে হইবে। একটী সোরু সলা দ্বারা প্রত্যেক ডিম ছিদ্র ছিদ্র করিয়া তন্মধ্যে উক্ত মসলা প্রবেশ করাইয়া দিতে হইবে। এইরূপে গোলা মসলা ডিমের ভিতর উপর উত্তমরূপে মাখান হইলে উহার আস্বাদন অপেক্ষাকৃত সুস্বাদু হইবে।

এদিকে একটী পাক-পাত্র জ্বালে চড়াইয়া তাহাতে দেড় ছটাক ঘৃত পাকাইয়া লইতে হইবে এবং তাহাতে ডিমগুলি ছাড়িয়া দিয়া অল্প পরিমাণে ভাজিয়া নামাইয়া লইতে হইবে।

এখন অবশিষ্ট হরিদ্রাবাটা, মরিচ বাটা, ধনে বাটা এবং আদা জলে গুলিয়া জ্বাল দিতে থাক এবং দুই একবার ফুটিয়া উঠিলে তাহা নামাইয়া পরিষ্কৃত কাপড়ে ছাঁকিয়া পত্রান্তরে স্থাপন কর। এই সময় অবশিষ্ট লবণও ঐ জলে দিতে হইবে। ইহাই মসলার জল প্রস্তুত হইল।

পূর্ব্বে যে পাক-পাত্রে ডিম ভাজা হইয়াছিল তাহাতে ঘৃত আধ ছটাক দিয়া পুনর্ব্বার ঐ পাত্রটী জ্বালে চড়াও এবং ঘৃত পাকিয়া আসিলে তাহাতে তেজপাতা, আস্ত মৌরী ছাড়িয়া দিয়া একটি কাটি কিম্বা খুন্তি দ্বারা নাড়িতে থাক। যখন দেখা যাইবে মৌরীগুলি ফুটিয়া উঠিয়াছে, তখন তাহাতে পূর্ব্ব রক্ষিত ডিমগুলি ঢালিয়া দিয়া আস্তে আস্তে নাড়িতে থাক। পরে পূর্ব্ব প্রস্তুত মসলার জল উহাতে ঢালিয়া দেও এবং মধ্যে মধ্যে ধীরে ধীরে উহা নাড়িয়া চাড়িয়া দিতে থাক। এরূপ নিয়মে নাড়িতে হইবে যেন ডিমগুলি ভাঙিয়া না যায়। জ্বালে জল মরিয়া আসিলে লবঙ্গ, দারুচিনি

এবং এলাচ উত্তমরূপে বাটিয়া অবশিষ্ট ঘৃত ও চিনির সহিত মিশ্রিত করিয়া উহাতে ঢালিয়া দেও। এই সময় একবার ডিমগুলি আস্তে আস্তে নাড়িয়া চাড়িয়া উনান হইতে পাক-পাত্রটী নামাইয়া তাহার মুখ ঢাকিয়া রাখ। পরিবেসনকালে ঘৃতাক্ত ঝোলের সহিত ডিমগুলি মাখাইয়া ভোক্তাদিদিগের পাতে দেও। দেখিবে ডিমের কোর্ম্মা কি মধুর আস্বাদনের। এই কোর্ম্মাতে যেন জলের ভাগ না থাকে। জলীয় অংশ অধিক থাকিলে উহা বিস্বাদু হইবে।

খেচরপলান্ন।

খিচুড়ী ও পোলাও উভয়বিধ রন্ধনের উপকরণ লইয়া পাক হইয়া থাকে বলিয়া এই খাদ্য দ্রব্যের নাম খেচরপলান্ন হইয়াছে। খেচরপলান্ন বাস্তবিক অতি উপাদেয় খাদ্য। উহার রন্ধন নিয়ম প্রায় পোলাও পাকের ন্যায়। যে নিয়মে রন্ধন করিতে হয় তাহা পাঠ কর।

উপকরণ ও পরিমাণ।

মাংস	...	...	...	
চাউল	...	...	...	আধ সের।
কাঁচা মুগের দাইল	...	...	...	আধ সের।
ঘৃত	...	...	...	আধ সের।
ধনে	...	...	...	দুই তোলা।
আদা	...	...	...	দুই তোলা।
কাল জিরা	...	...	...	এক তোলা।
তেজ পাতা	...	...	...	এক তোলা।
মরিচ	...	...	...	এক পোয়া।
লবঙ্গ	...	...	...	আট আনা।
গন্ধ দ্রব্য	...	...	...	বারো আনা।
লবণ	...	...	...	পাঁচ তোলা।

প্রথমে মাংসের আথনি, প্রস্তুত করিয়া ঝোল ছাঁকিয়া লও। পরে ঝোল ও মাংস এক সঙ্গে লবঙ্গ ফোড়ন দিয়া সাঁতলাইয়া মাংস ও ঝোল পুনর্ব্বার পৃথক পৃথক পাত্রে রাখ।

এদিকে চাউল ও দাইল ঘৃতে ভাজিয়া লও। পোলাওয়ে যেরূপ চাউল ব্যবহার হইয়া থাকে, সেইরূপ চাউল দ্বারা পাক করিতে হইবে। ভাজিবার সময় দুই একটী চাউল চুড়্ চুড়্ করিয়া উঠিলে তাহাতে আথনির জল ঢালিয়া দিয়া সুসিদ্ধ করিয়া লইতে হইবে।

চাউল সুসিদ্ধ হইলে একটী পাক-পাত্রে কিঞ্চিৎ ঘৃত ঢালিয়া দিয়া তাহাতে তেজপাতা ও জিরা সাজাইতে থাকিবে এবং তাহার উপর এক থাক গন্ধ দ্রব্য ও মাংস সাজাইবে। এইরূপে থাকে থাকে তেজপাতা, জিরা এবং মাংস প্রভৃতি সাজাইয়া তাহার উপর আথনির জলে সুসিদ্ধ অন্ন সাজাও। এইরূপে যে কয় থাক হয়, সাজাও। সমুদায় থাক সাজান হইলে তাহার উপর ঘৃত ও লবণ দিয়া তপ্ত অঙ্গারে দমে রাখ। দম হইতে নামাইয়া লইলেই খেচরপলান্ন পাক হইলে। পরিবেসনের সময় উত্তমরূপ নাড়িয়া চাড়িয়া লইতে হইবে।

মাংসের পোলাও।

উপকরণ ও পরিমাণ।

চাউল	...	...	...	এক সের।
ছাগমাংস	...	...	...	চারি সের।
ঘৃত	...	...	...	এক সের।
লবণ	...	...	...	আধ পোয়া।
বাদাম	...	...	...	এক পোয়া।
আদা	...	...	...	এক [illegible]
লবঙ্গ	...	...	...	আড়াই [illegible]
গুজরাতি	...	...	...	দুই তো[illegible]

দারুচিনি	...	...	...	এক তোলা।
ধনে	...	...	...	আধ পোয়া।
জিরা	...	...	...	আধ তোলা।
মরিচ চূর্ণ	...	...	...	দুই তোলা।
সর সহিত দধি	...	...	...	আধ সের।
লেবুর রস	...	...	...	আধ পোয়া।
তেজপত্র	...	...	...	দশখানি।
লঙ্কা	...	...	...	ইচ্ছামত।

প্রথম চাউলগুলি ধুইয়া ভিজাইয়া রাখিবে এবং মাংসগুলিও উত্তমরূপে ধৌত করিয়া লইবে, তৎপরে ছয় সের পরিমিত জল জ্বালে চড়াইয়া তাহাতে ধনিয়া কাপড়ে বান্ধিয়া ও আদা ছেচিয়া ঐ জলে দিয়া জ্বাল দিতে হইবে, দ্বিতীয় পাত্রে চারিতোলা ঘৃত জ্বালে চড়াইয়া গাঁজা মরিলে দুই চারিটী গুজরাত্তির দানা ঐ ঘৃতে দিয়া তাহাতে মাংসগুলি ছাড়িয়া দিয়া কিঞ্চিৎ ভাজা হইলে নামাইতে হইবে এবং ঐ জল চারি সের থাকিতে নামাইয়া কাপড়ে ছাঁকিয়া রাখিতে হইবে।

ভাজা মাংসগুলি একটী পাক-পাত্রে করিয়া জ্বালে চড়াইয়া ঐ ছাঁকা জল তাহাতে ঢালিয়া দিয়া জ্বাল দেও; মাংস সুসিদ্ধ হইলে নামাইয়া জল হইতে পৃথক্ করিয়া রাখ। তৎপর দধির সহিত মরিচ চূর্ণ মিশ্রিত করিয়া ঐ মাংসে দিয়া মাখিয়া লও। তৎপরে অর্দ্ধেক লবণ, অর্দ্ধেক লবঙ্গ চূর্ণ, গুজরাতি চূর্ণ, জীরা চূর্ণ, লেবুর রসের সহিত মিশ্রিত করিয়া পূর্ব্ব রক্ষিত আখ্‌নির জল অর্দ্ধেকের সহিত মাংসে ঢালিয়া দেও এবং অন্য পাত্রে তাবৎ ঘৃত জ্বালে উঠাইয়া গাঁজা মরিয়া আসিলে তেজপত্র ও ইচ্ছামত লঙ্কা দিয়া তাহা ভাজা হইলে ঐ জলের সহিত মাংস দিয়া জ্বাল দেও। জল শুষ্ক হইয়া আসিলে নামাও এবং বাদাম বাটিয়া কিঞ্চিৎ দধির সহিত মিশাইয়া ঐ মাংসে মিশ্রিত করিয়া দিয়া পাত্র সহ জলন্ত অঙ্গারের উপর রাখ। তৎপরে বক্রী অর্দ্ধেক জলে অবশিষ্ট লবণ দিয়া জ্বালে চড়াইয়া ভিজান চাউলগুলি তাহাতে ঢালিয়া দিয়া জ্বাল দেও। চাউল অর্দ্ধস্ফুটিত হইলে কাপড়ে কিম্বা

অন্য কোন পাত্রে করিয়া উত্তমরূপে জল নিঃসারণ করিয়া লইয়া চাউলগুলি মাংসের সহিত মিশাইয়া দিয়া তৎক্ষণাৎ দারুচিনির চূর্ণ দিয়া পাত্রের মুখ একখানি ঢাকনি দ্বারা ঢাকিয়া তাহার চতুষ্পার্শ্বে ময়দা দ্বারা বন্ধ করিয়া অর্দ্ধ ঘণ্টা কাল জলন্ত অঙ্গারের উপরি রাখ; কিন্তু পাক আরম্ভাবধি ঢাকনি দ্বারা ঢাকিয়া পাক করিতে হইবে। প্রথম হইতে ঢাকনির চতুষ্পার্শ্বে ময়দা দ্বারা বন্ধ করিতে হইবে না।

চাইনিজ্ পলান্ন।

চাইনিজ্ পলান্ন পাকের নিয়ম অতি সহজ, ইচ্ছা করিলে প্রত্যেক ব্যক্তিই উহা পাক করিয়া আত্মীয় স্বজনের তৃপ্তি সাধন করিতে পারেন। অতএব এই পোলাও রন্ধনের সহজ নিয়মটী জানিয়া রাখা অতীব আবশ্যক।

উপকরণ ও পরিমাণ।

মাংস	...	...	...	এক সের।
চাউল	...	...	...	এক সের।
ঘৃত	...	...	...	আধ সের।
দধি	...	...	...	এক পোয়া।
ধনে	...	...	...	দুই তোলা।
আদা	...	...	...	চারি তোলা।
মরিচ	...	...	...	আট আনা।
গন্ধদ্রব্য	...	...	—	আট আনা।
লবঙ্গ	...	...	...	চারি আনা।
জাফরাণ	...	...	...	দুই আনা।
লবণ	...	...	...	চারি তোলা।

পোলাওয়ের উপযুক্ত চাউল ঝাড়িয়া বাছিয়া লও। চাউলের দোষে পোলাও মন্দ না হয় ইহা যেন প্রত্যেক পাচক ও পাচিকার মনে থাকে।

চাউল যেমন পরিষ্কার করিয়া রাখিয়াছ, সেইরূপ ধনে প্রভৃতি মসলা পরিষ্কার করিয়া লও। এখন একটী পাত্রে মাংসখণ্ডগুলি ধনেবাটা এবং জলের সহিত জ্বালে চড়াও। জ্বালে পাক-পাত্রের মুখ যে ঢাকিয়া রাখা আবশ্যক তাহা যেন মনে থাকে। যখন দেখিবে মাংস বেশ সিদ্ধ হইয়াছে, তখন দধির সহিত আদাবাটা গুলিয়া ঢাকনি খুলিয়া উহাতে ঢালিয়া দেও এবং পূর্ব্ববৎ পুনর্ব্বার ঢাকিয়া রাখ। ফুটিতে থাকিলে তাহাতে মরিচের গুঁড়া, গন্ধদ্রব্য চূর্ণ এবং জাফরাণ বাটা ঢালিয়া দেও।

এদিকে চাউলগুলি অন্য উনানে আধ সিদ্ধ করিয়া অল্প রস থাকিতে থাকিতে মাংসের পাত্রে ঢালিয়া দেও। ছয় মিনিট জ্বালের পর উহাতে ঘৃত ঢালিয়া দিয়া তপ্ত অঙ্গারের উপর দমে রাখ।

অনন্তর উহা নামাইয়া লইলেই চাইনিজ্ পলান্ন প্রস্তুত হইল।

কমলান্ন।

কমলা লেবু দ্বারা প্রস্তুত হয় বলিয়া এই পলান্নকে কমলান্ন কহে। এই পলান্ন আহারে অতি সুখাদ্য। ভোক্তাগণ একবার আহার করিয়া দেখিবেন কমলান্ন কি প্রকার সুমধুর। যে নিয়মে উহা পাক করিতে হয় তাহা পাঠ কর।

উপকরণ ও পরিমাণ।

মাংস	এক সের।
চাউল	এক সের।
ঘৃত	আধ সের।
চিনি	পাঁচ ছটাক।
পাতি লেবুর রস	এক পোয়া।
আদা	এক পোয়া।
দধি	দুই ছটাক।
কমলা লেবু	চারিটা।

পাতি লেবু	...	...	...	একটা।
ধনে	...	...	...	দুই তোলা।
কালজীরা	...	...	...	দুই তোলা।
গন্ধ-দ্রব্য	...	...	...	আট আনা।
লবঙ্গ	...	...	...	চারি আনা।
লবণ	...	...	...	চারি তোলা।

কমলা লেবুর খোসা ছাড়াইয়া শস্য গোলক ও খোসা পৃথক কর। লবণ মাখ। ছুরীর আগা দিয়া তাহার চতুর্দ্দিকে ছিদ্র করিয়া ও দধি মাখিয়া দুই দণ্ড রাখ। পরে শীতল জলে ধুইয়া নির্ম্মল উষ্ণ জলে ফেলিয়া একবার কিয়ৎক্ষণ তাপ দিয়া জল মুছিয়া ফেল। পুনর্ব্বার অল্প জল ও কিঞ্চিৎ পাতি লেবুর রসের সহিত একবার ফুটাইয়া রস মুছিয়া ফেল। পুনর্ব্বার অল্প জলে চারি তোলা চিনি ও পাতি লেবুর রস দিয়া উহা তাপ দিয়া লেবু গোলকগুলি তুলিয়া একখানি পাত্রে রাখ।

এখন এক পোয়া চিনির একতার বন্দ রস করিয়া তাহাতে কমলা লেবুর খোলার খণ্ডগুলি সিদ্ধ করিয়া অপর পাত্রে রাখ।

এদিকে মাংসখণ্ড গুলি আদা, লবণ ও ধনের সহিত একত্রে সিদ্ধ করিয়া আখনি হইলে পর কাপড়ে ছাঁকিয়া ঝোল ও মাংস পৃথক কর। ঝোল ঘৃত লবঙ্গ ও ছোট এলাচ দিয়া সন্তলন করিয়া তাহাতে কমলালেবুর খোসাগুলি দিয়া রাখ।

চিনির রস ও অবশিষ্ট পাতিলেবুর রস একত্র মিশ্রিত করিয়া উহাতে প্রস্তুত কমলা ও খোসা সমস্ত দিয়া তাপ দ্বারা ফুটাইয়া রাখ।

চাউল জলে অর্দ্ধসিদ্ধ করিয়া মাড় গালিয়া মাংসের ঝোলে সুসিদ্ধ কর। এদিকে পাক-পাত্রে তেজপত্র সাজাইয়া তাহার উপর জীরে ছড়াইয়া সমুদায় মাংস ও এক ছটাক আখনির ঝোল দেও। ঐ আখনির ঝোল তাপে শুষ্ক হইলে মাংসের উপর সমুদায় অন্ন স্থাপন কর। ছয় মিনিট তাপ দেওয়ার পর অবশিষ্ট সমস্ত ঘৃত দিয়া আচ্ছাদন দেও ও তপ্তাঙ্গারে রাখ। পরিবেশনকালে পলান্নের উপর কমলার কোয়া ও

খোসা দিবে। মিষ্ট জাতীয় সুপক্ক কমলা হইলে যে আস্বাদন অপেক্ষাকৃত মধুর হয়, তাহা বোধ করি সকলেই অবগত আছেন।

লোকমা পোলাও।

সচরাচর যে নিয়মে পোলাও পাক হইয়া থাকে, এই পোলাওয়ের রন্ধন নিয়ম তাহা অপেক্ষা অনেকটা বিভিন্ন। মুসলমান্ রাজাদিগের সময় লোকমা পোলাও এদেশে ব্যবহার আরম্ভ হয়। উহা যে অত্যন্ত সুখাদ্য তাহা বলা বাহুল্য। সাধারণ চলিত পোলাও অপেক্ষা যদিও ইহাতে ব্যয় অধিক পড়িয়া থাকে, কিন্তু আহারের সময় যেরূপ রসনার তৃপ্তি জন্মে, তাহাতে ব্যয়াধিক্য মনে হয় না। লোকমা পোলাও অত্যন্ত গুরু-পাক। এজন্য সর্ব্বদা ব্যবহার না করিয়া মধ্যে মধ্যে আহার করিয়া তৃপ্তি-সুখ ভোগ করা মন্দ নহে। সে যাহা হউক, এখন উহার পাকের নিয়ম পাঠ কর।

উপকরণ ও পরিমাণ।

মাংস	...	...	...	দুই সের।
চাউল	...	...	...	এক সের।
ঘৃত	...	...	...	এক সের।
ময়দা	...	...	...	দুই ছটাক।
ছোলার ছাতু	...	...	...	এক ছটাক।
ডিম	...	...	...	একটা।
বাদাম	...	...	...	এক পোয়া।
পেস্তা	...	...	...	এক পোয়া।
কিস্মিস্	...	...	...	এক পোয়া।
আদা	...	...	...	দুই ছটাক।
ধনে	...	...	...	চারি তোলা।
কালজিরা	...	...	...	দুই তোলা।

তেজপত্র	...	...	...	এক তোলা।
মরিচ	...	...	...	এক তোলা।
ছোট এলাচ	...	...	...	আট আনা।
গন্ধ মসলা	...	...	...	বারো আনা।
লবণ	...	...	...	দুই ছটাক।

প্রথমে একসের মাংসে অর্দ্ধেক মরিচ অর্দ্ধেক আদা ও অর্দ্ধেক ধনে দিয়া আখ্‌নি প্রস্তুত করিয়া কাপড়ে ছাঁকিয়া লও এবং চাউলগুলি পাত্রান্তরে অর্দ্ধসিদ্ধ করিতে দেও। আখনির ঝোল ও মাংস খণ্ডগুলি এক ছটাক ঘৃতে এলাচ ফোড়ন দিয়া সন্তলন করিয়া ঝোল ও মাংস পৃথক করিয়া রাখ। চাউল অর্দ্ধসিদ্ধ হইলে মাড় গালিয়া ফেলিয়া উহা আখনির জলে সুসিদ্ধ কর। পাক-পাত্রে তেজপাতা বিছাইয়া তাহার উপর জীরে ছড়াইয়া দেও। তাহার উপর মাংস খণ্ডগুলি দিয়া সিকি ভাগ আস্ত গন্ধ মসলা ছড়াইয়া দেও। তাহার উপর পূর্ব্বোক্ত অন্ন ও পুনরায় সিকি আস্ত গন্ধমসলা দিয়া একবার তাপ দেও। তাহার পর ঐ পাকপাত্র তপ্ত অঙ্গারে স্থাপন করিয়া অন্নের উপর এক পোয়া ঘৃত ঢালিয়া দেও।

ইত্যবসরে এক সের মাংস সূক্ষ্ম সূক্ষ্ম করিয়া থুরিয়া আধ পোয়া ঘৃতে এলাচ ফোড়ন দিয়া সন্তলন করিয়া আদা ও মরিচ বাটিয়া গন্ধ দ্রব্য অর্দ্ধেক দিয়া শুষ্ক প্রলেহ পাক কর। (ঝোল থাকিতে থাকিতে আধ পোয়া ঝোল পৃথক করিয়া রাখ) ময়দা, ছাতু, ডিমের শ্বেতাংশ, অবশিষ্ট আদা, গন্ধ দ্রব্য চূর্ণ, এক ছটাক ঘৃতে ভাজা বাদাম ও পেস্তা (চারি তোলা ভাজা বাদাম ভিন্ন করিয়া রাখ) এই সময় একত্রে পেষণ করিয়া তদ্দারা ঠুসি প্রস্তুত করিয়া তন্মধ্যে এক একটী বা দুই দুইটা কিস্‌মিস্‌ পুরিয়া ছোট ছোট বড়া নির্ম্মাণ করিয়া আধসের ঘৃতে ভাজ; অবশিষ্ট এক ছটাক ঘৃতে লবঙ্গ ফোড়ন দিয়া তাহাতে পূর্ব্বোক্ত রক্ষিত ঝোল সন্তলন করিয়া উহাতে ঐ বড়া অর্পণ করিয়া একবার তাপ দিয়া নামাও। পরিবেশনকালে পূর্ব্বোক্ত শুষ্ক প্রলেহ বড়া ও বাদাম ভাজা এবং

অবশিষ্ট কিস্‌মিস্‌ পলান্নের উপর দিবে। এখন আহার করিয়া দেখ লোকমা পলান্ন প্রত পরিশ্রম ও ব্যয় করিয়া পাক করা সফল হইল কি না।

হাব্‌সি পলান্ন।

ইহাও মুসলমানদিগের দ্বারা এদেশে প্রচলিত হয়। বাস্তবিক পোলাও রন্ধন ও তাহার ব্যবহার মুসলমান জাতি দ্বারা সমধিক পারিপাট্য ও গুণপনা প্রকাশিত হইয়াছে। আমরা আশা করি ভোক্তাগণ এই হাবসি পোলাও একবার আহার করিয়া দেখিবেন, উহা আহারে কতদূর উপযুক্ত।

উপকরণ ও পরিমাণ।

মাংস	...	...	...	এক সের।
চাউল	...	...	...	এক সের।
বেদনার দানা	...	...	...	এক পোয়া।
ঘৃত	...	...	...	আধ সের।
চিনি	...	...	...	আধ সের।
সুপারি ভস্ম	...	...	...	তিন তোলা।
অখণ্ড দারুচিনি	...	...	...	চারি আনা।
অখণ্ড এলাচ	...	...	...	চারি আনা।
অখণ্ড লবঙ্গ	...	...	...	চারি আনা।
অখণ্ড মরিচ	...	...	...	আট আনা।
অখণ্ড পলাণ্ডু	...	...	...	এক পোয়া।
আদা খণ্ড	...	...	...	দেড় তোলা।
গোটা ধনে	...	...	...	দেড় তোলা।
কালজিরা	...	...	...	চারি আনা।
কিস্‌মিস্‌	...	...	...	তিন তোলা।

বাদাম	তিন তোলা।
পাতিলেবুর রস	একটা।
লবণ	চারি তোলা।

প্রথমে খণ্ড খণ্ড মাংস অখণ্ড ধনে, আদা খণ্ড, লবণ ও জল সহ সিদ্ধ করিয়া যূষ প্রস্তুত কর। এখন ঐ যূষ মাংস সহ ঘৃতে সন্তলন করিয়া মাংস ও যূষ পৃথক পৃথক পাত্রে রাখ। পরে পাক-পাত্রে কালজিরা ছড়াইয়া তদুপরি মাংস সাজাইবে এবং বেদনার রস নির্গত করিয়া সুপারি ভস্মের সহিত একটা পাতিলেবুর রস ও চিনি সেই সঙ্গে মিশাইয়া যূষে ঢালিয়া দেও। এখন এই যূষের দুই চামচা লইয়া মাংসে মাখিয়া তাপে শুষ্ক কর।

এদিকে চাউল অর্দ্ধসিদ্ধ করিয়া তাহার মণ্ড অর্থাৎ ফেণ গালিয়া তাহা পুনর্ব্বার প্রস্তুত করা যূষে সুসিদ্ধ কর। সুসিদ্ধ অন্নে সমুদায় মাংস ঢালিয়া দিয়া একবার তাপের উপর রাখিবে। এই সময় বাদাম ও কিস্‌মিস্ ঘৃতে ভাজিয়া উহাতে দিয়া অবশিষ্ট ঘৃত দিয়া দমে রাখিবে। অনন্তর উহা নামাইয়া লইলেই হাঁবসি পলান্ন পাক হইল। পরিবেশনকালে পাক-পাত্রটী এরূপ ভাবে ঝাঁকাইয়া লইবে যেন পাক-পাত্রস্থ অন্ন, মাংস এবং বাদামাদি বেশ মিশামিশি হইতে পারে।

পাণিফলের নিরামিষ ডাঁল্লা।

নিরামিষ কিম্বা আমিষ-ভোজী উভয়েরই পক্ষে পাণিফলের ডাঁল্লা অতি আদরণীয়।

অত্যন্ত পাকা অর্থাৎ যাঁহার শস্য কঠিন হইয়াছে, এরূপ পাণিফল আহারে আদৌ সুখাদ্য নহে। এজন্য কোমল অর্থাৎ নরম পাণিফল দ্বারা ডাঁল্লা রন্ধন করাই উত্তম।

প্রথমে পাণিফলগুলির উপরিকার আবরণ অর্থাৎ খোলা ছাড়াইয়া দুই খণ্ড করিয়া জলে রাখ।

কেবলমাত্র পাণিফল কিম্বা তাহার সহিত অন্যান্য তরকারী মিশাইয়া

ব্যঞ্জন হইতে পারে। গোলআলু, নারিকেল, সাদা ছোলা এবং মিষ্ট বড়ির* সহিত এই ডাঁল্লা রন্ধন করিলে আস্বাদন অপেক্ষাকৃত সুমধুর হইয়া থাকে।

পূর্ব্বে যেরূপ পাণিফল কুটিয়া রাখা হইয়াছে, সেইরূপ আলুগুলিও খোসা ছাড়াইয়া ছোট ছোট ডুমা ডুমা ধরণে কুটিয়া জলে রাখ। এই ডাঁল্লায় যে নারিকেল ব্যবহার হইয়া থাকে, তাহা নিতান্ত ঝুনা না লইয়া চুর্ম্মা নারিকেল লওয়া উচিত। নারিকেলের ফালিগুলি ছোট ছোট ডুমা ডুমা ধরণে কুটিয়া লইবে এবং ছোলাগুলি ভিজাইয়া রাখিবে।

এখন একটী পাক-পাত্র জালে চড়াইয়া তাহাতে ঘৃত দিবে এবং উহা পাকিয়া আসিলে তাহাতে বড়িগুলি ভাজিয়া পাত্রান্তরে তুলিয়া রাখিবে। এখন তাহাতে তরকারীর পরিমাণানুসারে ঘৃত দিয়া তাহাতে পাণিফল আলু এবং ছোলাগুলি ঢালিয়া দিয়া নাড়িতে থাকিবে। নাড়িতে নাড়িতে যখন দেখা যাইবে উহা অল্প অল্প ভাজা ভাজা হইয়াছে, তখন তাহাতে হরিদ্রা বাটা, জিরা বাটা, ধনে বাটা এবং লবণ জলে গুলিয়া ঢালিয়া দেও। জালে যখন তরকারী বেশ সিদ্ধ হইয়া আসিবে তখন তাহাতে অল্প চিনি কিঞ্চিৎ দুধে গুলিয়া এবং বড়িগুলি ঢালিয়া দিয়া একবার ফুটিবার পরই পাকপাত্র নামাইবে এবং অন্য আর একটী পাত্রে ঘৃত জালে চড়াইয়া তাহাতে তেজপাতা ও ছোট এলাচের দানা ছাড়িয়া দিয়া নাড়িতে থাকিবে। উহা ভাজা ভাজা হইলে তখন তাহাতে পূর্ব্বরক্ষিত ব্যঞ্জন ঢালিয়া দিবে এবং দুই একবার ফুটিয়া উঠিলে ঘৃতে ছোট এলাচ ও দারুচিনি গুলিয়া ব্যঞ্জনের উপর ঢালিয়া দিয়া একবার নাড়িয়া চাড়িয়া পাক-পাত্রটীর মুখ ঢাকিয়া রাখিবে। অনন্তর উহা আহার করিয়া দেখিবে, পাণিফলের ডাঁল্লা কিরূপ।

* খেঁসারী, ছোলা, মটর এবং তেউড়া দাইলে মিষ্টি বড়ি প্রস্তুত করিতে হয়। দাইলের আটা ফেণাইবার সময় তাহাতে অল্প পরিমাণে গুড় কিম্বা চিনি মিশাইলে মিষ্ট বড়ি প্রস্তুত হইল। মিষ্ট ডাঁল্লা কিম্বা অম্বলে উহা ব্যবহার হইয়া থাকে।

বেগুণ পিষ্টক।

নিতান্ত কচি কিম্বা পাকা নহে, এইরূপ অবস্থার টাট্‌কা বেগুণ আগুণে পুড়াইয়া লইবে। অঙ্গার অথবা ঘুঁটের আগুণে বেগুণ সুন্দররূপ দগ্ধ হয়। বেগুণ পোড়াইবার পক্ষে আর একটী সঙ্কেত মনে রাখা আবশ্যক। অর্থাৎ বেগুণের সর্ব্বাঙ্গে তৈল মাখাইয়া তাহা আগুণের মধ্যে প্রবিষ্ট করিয়া দগ্ধ করিলেই বেগুণ পুড়িয়া উঠিবে।

এখন তাহার খোসা ছাড়াইয়া বেশ করিয়া চট্‌কাইতে থাক। এই চট্‌কান বেগুণে ময়দা, অথবা পিটালি, আদা ছেঁচা, ছোট এলাচের দানা, ছেঁচা মৌরী এবং পরিমিত লবণ দিয়া মাখিয়া লও।

এদিকে একখানি তাওয়াতে কিঞ্চিৎ ঘৃত জ্বালে চড়াও এবং উহা গরম হইলে তাহাতে উক্ত বেগুণের এক একটী টিক্‌লি দিয়া খুন্তি দ্বারা অল্প চেপ্‌ট করিয়া দিবে। উহার আকার যে ছোট ছোট গোল ধরণে হইবে তাহা বোধ করি সকলেই বুঝিতে পারিয়াছেন। এইরূপে তাওয়াতে যে পরিমাণে ধরিতে পারে তাহা দিয়া খুন্তিদ্বারা আবার এক একটী করিয়া উল্টাইয়া দিতে থাকিবে। এইরূপে সমুদায়গুলির দুই পীট ভাজা হইলে তখন আবার অল্প পরিমাণে ঘৃত ঐ সকল পিষ্টকের উপর ছড়াইয়া দিয়া সমুদায়গুলি নাড়া চাড়া করিতে করিতে বেশ খড়খড়ে হইলে তখন তাহা তুলিয়া লইয়া পত্রান্তরে ঢাকিয়া রাখিবে। গরম গরম উহা অত্যন্ত মুখ প্রিয়।

পাটি সাপ্‌টা

এই পিষ্টক অতি উপাদেয় মুখ-প্রিয়। পাটী সাপ্‌টা প্রস্তুত করা তত কঠিন নহে। উহার প্রস্তুত নিয়ম পাঠ কর।

টাটকা মিহি—ময়দা ও চিনি দুগ্ধে গুলিয়া লইবে। উহা যেন অত্যন্ত পাতলা কিম্বা খুব গাঢ় না হয়। সোরু চক্‌লির গোলা যে রকম করিতে হয়, উহাও যেন ঠিক সেইরূপ হয়।

এদিকে ক্ষীর, নেওয়াপাতি নারিকেল, বাদাম এবং পেস্তা এক সঙ্গে বাটিয়া লইবে। অল্প পরিমাণ ঘৃত জ্বালে চড়াইয়া তাহা পাকিয়া আসিলে তাহাতে ছোট এলাচের দানা ছাড়িয়া উহা ঢালিয়া দিয়া একখানি খুন্তি দ্বারা নাড়িতে চাড়িতে থাকিবে। অনন্তর উহা নামাইয়া লইবে এবং ছোট এলাচের দানা ছেঁচা এবং গোলাপী আতর ঐ ক্ষীরের সহিত মিশাইয়া লইবে।

এখন একখানি পাথর কিম্বা তাওয়া মৃদু জ্বালে চড়াইবে এবং উহা গরম হইলে তাহাতে অল্প ঘৃত ছড়াইয়া তাহার উপর অল্প পরিমাণে পূর্ব্ব রক্ষিত দুগ্ধের গোলা ঢালিয়া দিবে। উহা ঢালিয়া দিয়াই কলাপাতা ভাঁজ করিয়া তদ্দ্বারা তাহা সোরুচাকলির ন্যায় পাত্রময় গোলভাবে বিস্তার করিয়া দিবে। এইসময় একটী কথা মনে করা উচিত অর্থাৎ ঐ গোলা হয় তিজল কিম্বা কড়াতে পাক করা ভাল; কারণ তাহা অনায়াসেই নাড়িয়া গোল বিস্তার করার সুবিধা হইতে পারে।

জ্বালে উহা কঠিন অর্থাৎ ঠিক সোরু চাক্‌লির মত হইয়া উঠিবে। এখন খুন্তি করিয়া তাহা পাক-পাত্র হইতে ছাড়াইয়া দিতে হইবে। পরে তাহাতে এক ঝিনুক কিম্বা এক ছোট চামচা পরিমিত প্রস্তুত করা ক্ষীর অথবা * ছাঁই তাহার একধারে লম্বাভাবে রাখিরা পিষ্টকখানি খুন্তিদ্বারা লম্বাভাবে জড়াইতে থাকিবে। সমুদায় জড়ান হইলে তখন পাক-পাত্রে অল্প পরিমাণে ঘৃত দিয়া দুইপীট উল্টাইয়া ভাজিয়া লইবে, ঘৃতে বেশ ভাজা হইলে তখন তাহা তুলিয়া লইলেই পাটিসাপ্‌টা প্রস্তুত হইল।

পূর্ব্বে যে পুর প্রস্তুত করা হইয়াছে, যাঁহারা ঐরূপ মূল্যবান পুর তৈয়ার করিতে অসমর্থ, তাঁহারা নারিকেলের ছাঁই পুর দিতে পারেন এবং জল ও দুগ্ধে গোলা প্রস্তুত করিবেন।

লিখিত নিয়মে পাক করিলেই পাটিসাপ্‌টা প্রস্তুত হইল।

---

* নারিকেল কুরা চিনির রসে কিম্বা গুড়ে পাক করিয়া কাদা কাদা আকারে পরিণত হইলে নাইমাইয়া লইলে ছাঁই পাক হইল।

মূলার খোলাচি।

বেগুণপিটার ন্যায় মূলার খোলাচি বেশ সুখাদ্য। যে নিয়মে উহা প্রস্তুত করিতে হয় তাহা পাঠ কর।

বড় মোটা মূলার দুই মুখের সোরু ভাগ কাটিয়া ফেলিবে। এখন অবশিষ্ট মোটা অংশ লম্বাভাবে চিরিয়া সোরু কুরাণি দ্বারা সোরু সোরুভাবে কুরিয়া লইবে। কেহ কেহ কুরিবার সুবিধার নিমিত্ত আস্তমূলাটি খণ্ড খণ্ড করিয়া কাটিয়া তাহা আবার লম্বাভাবে চিরিয়া লইয়া থাকেন।

এখন ঐ মূলাকুরাতে চাউলের গুঁড়া কিম্বা ময়দা*আদাছেঁচা, ছোটএলাচ অল্পপরিমাণে, কালজিরা ও মৌরী মাখিয়া প্রস্তুত করিবে। এখন বেগুণ পিটার ন্যায় উহা ভাজিয়া লইবে। তাহা হইলে মূলার খোলাচি প্রস্তুত হইল।

মূলার খোলাচির ন্যায় লাউ, শসা এবং কাঁকুড়েরও খোলাচি প্রস্তুত হইতে পারে।

এস্থলে একটী কথা মনে রাখা আবশ্যক; অর্থাৎ মূলা ও লাউ সোরু-ভাবে কুরিয়া একখানি নেকড়ায় তাহা চাপিয়া জল বাহির করিয়া ফেলিতে হইবে।

গোল আলুর সুধা পিষ্টক।

গোল আলু জলে সিদ্ধ করিয়া লইয়া তাহার খোসা ছাড়াও। এখন ঐ আলুগুলি চট্‌কাইতে থাক। কাদার মত হইলে তাহার সহিত অল্প টাট্‌কা ময়দা মিশাইয়া দলিতে থাক। যখন দেখা যাইবে মোমের ন্যায় বেশ আটা আটা হইয়াছে, তখন তাহার এক একটী দলা কর।

এদিকে ক্ষীর, বাদাম ও পেস্তা উত্তমরূপ থিচ-শূন্যভাবে বাটিবে এবং

* ময়দার ভাল রকম আটা হয় না এবং শক্ত হয় এজন্য চাউলের গুঁড়াই প্রশস্ত।

তাহাতে ছোটএলাচের দানা কিম্বা গোলাপী আতর মিশাইয়া পূর্ব্বপ্রস্তুত দলার মধ্যে পুর দিয়া হয় গোল ধরণে কিম্বা অন্য কোন রকম আকারে গড়াইয়া ঘৃতে ভাজিয়া লইবে। ভাজার পর কেহ কেহ আবার উহা চিনির রসে পাক করিয়াও থাকেন।

এখন এই আলুর সুধাপিষ্টক আহার করিয়া দেখ, উহা কেমন সুমধুর।

লাল আলুর পিষ্টক।

প্রথমে লাল আলু জলে সিদ্ধ করিয়া লইবে। পরে তাহার খোসা ছাড়াইয়া শাঁস বাহির করিবে। এখন তাহাতে অল্প পরিমাণ ময়দা দিয়া চট্কাইয়া লইবে। চট্কাইলে উহা মোমের ন্যায় হইবে। এই মোমবৎ পদার্থ লইয়া এক একটী লেট্টী প্রস্তুত করিবে এবং ক্ষীর, ছোটএলাচের দানা, বাদাম কিম্বা পেস্তা বাটা আর যদি সুবিধা হয়, তবে পরিমাণ বুঝিয়া দুই এক বিন্দু গোলাপী আতর দিয়া মাখিয়া তাহার অল্প অল্প লইয়া পূর্ব্ব প্রস্তুত লেট্টীর মধ্যে পুর দিয়া হয় রসগোল্লার ন্যায় অথবা ইচ্ছামত অন্য প্রকার আকারে গড়াইয়া ঘৃতে ভাজিয়া লইবে।

এই ভর্জ্জিত পিষ্টক ক্ষীরে ডুবাইয়া আহার করিলেও চলিবে কিম্বা উহা চিনির রসে পাক করিয়া লইলেও অতি সুখাদ্য হইবে।

পাণিফলের পালো।

পাণিফল যেমন সুখাদ্য এবং সেইরূপ উপকারী। এমন কি রোগীকে পর্য্যন্ত পাণিফল পথ্য ব্যবহার করিতে দেওয়া যাইতে পারে।

পাণিফল দুই প্রকার প্রণালীতে ব্যবহার হইয়া থাকে। অর্থাৎ উহা রৌদ্রে শুষ্ক করিয়া তাহা খিচ-শূন্য-ভাবে গুঁড়া করিয়া লইতে হইবে। অপর কাঁচা পাণিফল উত্তমরূপে চন্দনের মত বাটিয়া লইলেও হইবে।

এখন খাটি দুগ্ধ জ্বালে চড়াইয়া অর্দ্ধেক মারিয়া লইবে। পরে তাহাতে

হয় পাণিফলের গুঁড়া কিম্বা বাটা পাণিফল ও চিনি ঢালিয়া দিবে। এবং সেই সঙ্গে ঘন ঘন নাড়িতে থাকিবে।

যখন দেখা যাইবে উহা বেশ গাঢ় হইয়া উঠিয়াছে অর্থাৎ খুন্তি কিম্বা কাটির গায়ে কামড়াইয়া লাগিতেছে, তখন তাহা নামাইয়া লইবে, নামাইবার সময় তাহাতে ছোট এলাচের দানার গুঁড়া এবং অল্পমাত্র কর্পূর ছড়াইয়া দিয়া নামাইয়া লইবে।

রোগীর জন্য প্রস্তুত করিতে হইলে কোন প্রকার মসলা না দেওয়াই প্রশস্ত।

ক্ষীর ও ছানার লুচি।

ক্ষীরের লুচি যে কি প্রকার রসনার লোভনীয় তাহা আহার না করিলে বুঝিতে পারা যায় না। হিন্দুজাতির খাদ্যের মধ্যে ইহা একটী উৎকৃষ্ট খাদ্য; এজন্য এই উপাদেয় খাদ্য দেশ মধ্যে প্রচলিত হওয়া আবশ্যক। যে নিয়মে এই লুচি প্রস্তুত করিতে হয়, তাহার বিবরণ লিখিত হইতেছে।

লুচি প্রস্তুত করিবার নিয়মানুসারে ভাল রকম টাট্‌কা অথচ মিহি ময়দায় ময়ান দিয়া লইবে; ময়দায় ময়ানের ঘৃত উত্তমরূপে দলিতে থাক। এই সময় কঠিন আকারের ক্ষীর উত্তমরূপ বাটিয়া লও; ক্ষীর বাটিলে উহা মোমের ন্যায় নরম হইয়া আসিবে; অথচ তাহার মধ্যে খিচ কিম্বা কঠিন আকার থাকিবে না।

এইরূপে ক্ষীর তৈয়ারি করিয়া তাহাতে ছোট ছোট লুচি প্রস্তুত করিবার ন্যায় লেচী পাকাইয়া, লুচি যেরূপে বেলিতে হয়, সেইরূপে ছোট ছোট আকারে এক একখানি বেলিয়া রাখ।

পূর্ব্বে যে ময়দায় ময়ান দেওয়া হইয়াছে, সেই ময়দা জল দিয়া খুব ঠাসিয়া মাখ এবং ছোট ছোট আকারে লুচি বেলিয়া লও।

এখন একখানি ময়দার লুচির উপরে একখানি ক্ষীরের লুচি স্থাপন কর এবং তাহার উপর আবার আর একখানি ময়দার লুচি ঢাকা দেও; অর্থাৎ

ভিতরে ক্ষীরের লুচি এবং নীচে ও উপরে ময়দার লুচি দ্বারা আচ্ছাদিত করিয়া রাখ। এই সময় আর একটী বিষয় মনে রাখিতে হইবে, ক্ষীরের লুচির নীচে ও উপরে যেমন ময়দার লুচি রাখা হইয়াছে, এখন তাহার চারি-ধার আস্তে আস্তে টিপিয়া মুড়িয়া দিতে হইবে।

লিখিত নিয়মে লুচি বেলিয়া তাহা ঘৃতে ভাজিতে হইবে। লুচি ভাজার নিয়মানুসারে ভাসা ঘৃতে উহা ভাজিয়া লইবে। কারণ ঘৃত অল্প হইলে উহা ভাল ফুলিয়া উঠিবে না। ভাজা দ্রব্য না ফুলিলে তাহা তত সুখাদ্য হয় না, কঠিন নিরেট হইয়া থাকে। ক্ষীরের লুচি অত্যন্ত ফুলিয়া থাকে।

ঘৃতে যেমন লুচি ভাজা হইবে, সেই সময় উনানের নিকটে একটী পাত্রে চিনির রস রাখিতে হইবে। লুচি ভাজা হইলেই অর্থাৎ পাক-পাত্র হইতে তুলিয়া চিনির রসে ডুবাইয়া রাখিবে। এই লুচি টাট্‌কা অপেক্ষা একটু বাসি অর্থাৎ অধিকক্ষণ রসে ডুবান থাকিলে অতি সুমধুর হইয়া থাকে।

ক্ষীরের লুচি অপেক্ষাকৃত সুস্বাদু ও সুমধুর করিতে হইলে ক্ষীরের সহিত অল্প পরিমাণে গোলাপী আতর এবং বাদাম ও পেস্তার কুচি কিম্বা বাটা মিশাইয়া লইলে আরও ভাল হয়।

আতরের অভাবে ছোট এলাচের দানা গুঁড়াইয়া দিলেও চলিতে পারে।

ক্ষীরের ন্যায় ছানা দ্বারাও লুচি প্রস্তুত হইয়া থাকে। ছানা ও ক্ষীরের লুচি প্রস্তুত করিবার নিয়ম একই প্রকার, তবে ছানার সম্বন্ধে বিশেষ প্রভেদ এই ছানা কঠিন আকারে হওয়া আবশ্যক। এবং উত্তমরূপে চাপিয়া তাহার জল বাহির করিয়া লইতে হয়।

আমাদিগের বিশেষ অনুরোধ সকলে যেন একবার পরীক্ষা করিবার জন্যও উহা প্রস্তুত করিয়া দেখেন, তাহা হইলেই বুঝিতে পারিবেন, বাস্তবিক ক্ষীরের লুচি রসনার লোভ-জনক কি না।

কুষ্মাণ্ড-খণ্ড।

আমাদের দেশে যত প্রকার খণ্ড ঔষধ প্রচলিত আছে, তন্মধ্যে "কুষ্মাণ্ড-খণ্ড" একটী মহোপকারী ঔষধ। সমুদায় আয়ুর্ব্বেদ শাস্ত্র

আলোচনা করিলে জানা যাইতে পারে, কুষ্মাণ্ড-খণ্ড কি প্রকার মহৌষধ। প্রচীন আর্য্য চিকিৎসকগণ একমাত্র কুষ্মাণ্ড-খণ্ড দ্বারা রক্তপিত্ত প্রভৃতি সঙ্কট রোগ নিবারণ করিয়া প্রাতঃস্মরণীয় হইয়া গিয়াছেন। চরক ও হারীত প্রভৃতি সংহিতাকর্ত্তারা কুষ্মাণ্ড-খণ্ডের প্রভূত প্রসংশা করিয়া গিয়াছেন; এখন পর্য্যন্তও আয়ুর্ব্বেদজ্ঞ কবিরাজগণ রক্তপিত্ত প্রভৃতি রোগ-গ্রস্ত আতুরদিগকে একমাত্র কুষ্মাণ্ড-খণ্ড দ্বারা আরোগ্য করিতেছেন। এলোপ্যাথিক ও হোমিওপ্যাথিক চিকিৎসকগণ এপর্য্যন্ত কুষ্মাণ্ড-খণ্ডের গুণ অনুসন্ধান করিতে পারেন নাই। অনেক দূরদর্শী চিকিৎসকদিগের এইরূপ মত কুষ্মাণ্ড-খণ্ডের ন্যায় উপকারী মহৌষধ অন্য কোন চিকিৎসাশাস্ত্রে আবিষ্কৃত হয় নাই। কেবলমাত্র আয়ুর্ব্বেদ শাস্ত্র অধ্যায়ন করিলেই কুষ্মাণ্ড-খণ্ড পাক করা যায় না। আমাদের বিবেচনায় এই মহোপকারী ঔষধ পাকের নিয়ম চিকিৎসক ভিন্ন প্রত্যেক গৃহস্থবর্গের শিক্ষা করা আবশ্যক। উহার পাক যেরূপ সহজ মনে করিলে প্রত্যেক ব্যক্তিই প্রস্তুত করিতে পারেন। বৈদ্যগণ যেরূপ মূল্যে কুষ্মাণ্ড-খণ্ড বিক্রয় করিয়া থাকেন, সকলের পক্ষে ঐরূপ মূল্যে খরিদ করা সহজ নহে কিন্তু তাঁহারা যদি গৃহে প্রস্তুত করিয়া লয়েন তাহা হইলে অল্পব্যয়ে এবং টাট্‌কা ঔষধ ব্যবহার করিয়া আরোগ্য লাভ করিতে পারেন।

কুষ্মাণ্ড-খণ্ডের ন্যায় বৈদ্যকমতে বিস্তর উপকারী খণ্ড ঔষধ প্রচলিত আছে; পাক-প্রণালীতে তৎসমুদায়ের পাকের বিষয় লিখিত হইবে। এই প্রস্তাবে কেবলমাত্র কুষ্মাণ্ডখণ্ডের প্রস্তুত নিয়ম লিখিত হইল। ঔষধ ভিন্ন জলপানে এবং রোগীর পথ্যেও উহা ব্যবহৃত হইতে পারে।

উপকরণ ও পরিমাণ।

*কুমড়া কুরা (ত্বক ও বীজরহিত) ... ... সাড়ে বারো সের।
কুমড়ার জল ... ... ষোল সের।

* কুষ্মাণ্ড-খণ্ডে তিন চারি বৎসরের পুরাতন দেশী অর্থাৎ চাল কুমড়া ব্যবহৃত হইয়া থাকে। কুমড়া যে পরিমাণে পুরাতন হইবে, সেই পরিমাণে উপকারের কথা।

খাঁড় অথবা চিনি	...	...	...	সাড়ে বারো সের।
গব্যঘৃত	...	...	...	চারি সের।
মধু	...	...	...	দুই সের।
পিপুল চূর্ণ	...	...	...	ষোল রতি।
শুঁঠ চূর্ণ	...	...	...	ষোল রতি।
দারচিনি চূর্ণ	...	...	...	ষোল রতি।
এলাইচ চূর্ণ	...	...	...	ষোল রতি।
তেজপাতা চূর্ণ	...	...	...	ষোল রতি।
মরিচ চূর্ণ	...	...	...	ষোল রতি।
ধনিয়া চূর্ণ	...	...	...	ষোল রতি।

প্রথমে কুমড়া লম্বাভাবে দুইখণ্ড করিয়া তন্মধ্যস্থ বিচিগুলি ফেলিয়া দিতে হইবে। পরে কুরাণি দ্বারা শস্য অর্থাৎ সাঁশ কুরিয়া লইতে হইবে। এইরূপে সমুদয় কুমড়া কুরা হইলে একখানি পরিষ্কৃত কাপড়ে উহা চাপিয়া উত্তমরূপে জল গালিয়া ফেলিতে হইবে। সম্পূর্ণরূপে জল-শূন্য করাই চাপিবার একমাত্র উদ্দেশ্য তাহা যেন মনে থাকে।

এক্ষণে ঐ জল-শূন্য কুমড়া বাটিয়া রৌদ্রে অল্প পরিমাণে শুকাইয়া লইতে হইবে।

এদিকে উনানে একখানি কড়া অথবা অন্য কোন পাক-পাত্র চড়াইয়া তাহাতে সমুদয় ঘৃত ঢালিয়া দিতে হইবে; জ্বালে ঘৃতের গাঁজা মরিয়া আসিলে তাহাতে পূর্ব্ব রক্ষিত কুমড়া বাটা ঢালিয়া দিয়া অনবরত নাড়িতে হইবে। কাঠের হাতা নাড়িয়া চাড়িয়া দিবার পক্ষে প্রশস্ত। অগ্নির উত্তাপেএবং নাড়িতে নাড়িতে যখন কুমড়ার মধুর ন্যায় লাল্‌ছে ধরণে রং দেখা যাইবে, তখন তাহাতে সমুদয় খাঁড় তদ্‌ভাবে চিনি পূর্ব্বরক্ষিত কুমড়ার জলে গুলিয়া ঢালিয়া দিতে হইবে। এই সময় হইতে যেন ঘন ঘন নাড়া চাড়া হয়। জ্বালে জলের ভাগ মরিয়া যখন কুমড়া গাঢ় মোহনভোগের ন্যায় কাদা কাদা হইয়া আসিবে, অর্থাৎ হাতার গায়ে কামড়াইয়া ধরিতে থাকিবে,

তখন তাহাতে পূর্ব্বোক্ত সমুদয় মসলাচূর্ণ ঢালিয়া দিয়া উত্তম করিয়া নাড়িয়া চাড়িয়া অল্পক্ষণ পরেই জ্বাল হইতে পাক-পাত্রটী নামাইতে হইবে।

অনন্তর কুমড়া শীতল হইলে সমুদায় মধু উহার সঙ্গে মিশাইতে হইবে। লিখিত নিয়মে পাক করিলে কুষ্মাণ্ড-খণ্ড পাক হইল। এখন উহা ঘৃতের ভাঁড়ে তুলিয়া রাখিবে।

কুষ্মাণ্ড-খণ্ডের যেরূপ উপকরণ ও পরিমাণ লিখিত হইল, ইচ্ছানুসারে ঐরূপ হিসাবে অল্প ভাগেও পাক করা যাইতে পারে।

রোগীর বল ও পরিপাকশক্তি বিবেচনা করিয়া সেবনের ব্যবস্থা করা বিধেয়।

বৈদ্য-শাস্ত্র মতে কচি কুমড়ার গুণ পিত্ত-নাশক; অর্দ্ধ পক্ক কুমড়ার গুণ—কফ-বর্দ্ধক;—পাকা কুমড়ার গুণ—ক্ষার-গুণ-বিশিষ্ট, লঘু, উষ্ণবীর্য্য, অগ্নিবর্দ্ধক, বস্তি পরিষ্কারক, সর্ব্বদোষ-হারী এবং চিত্ত-বিকারকারীর পরম ঔষধ। (১)

কুষ্মাণ্ড-খণ্ডের গুণ —(২)—শুক্রবর্দ্ধক, যৌবন-কর, বল ও বর্ণ-বর্দ্ধক, উরক্ষত-রোগ-নাশক, ধাতু-বর্দ্ধক, স্বর-বর্দ্ধক, কাশ, শ্বাস, মনোবিকার, বমি, তৃষ্ণা, এবং জ্বর-নাশক।

খাঁড়ের গুণ— (৩) শুক্র ও চক্ষুর তেজ-বর্দ্ধক, বাত-পিত্ত-নাশক, মনের প্রিয়, সুখদায়ক এবং নাতি-শীতল।

---

(১) কুষ্মাণ্ডকং পিত্তহরং বালং; মধ্যং কফাবহং; পক্কং লঘূষ্ণং সক্ষারং দীপনং বস্তিশোধনং সর্ব্বদোষহরং হৃদ্যং পথ্যঞ্চেতোবিকারিণাং।

শুশ্রুতঃ।

কুষ্মাণ্ডকং বাতপিত্তজিৎ। বাভটঃ।

(২) কুষ্মাণ্ডকং রসায়নং বৃষ্যং পুনর্নবকরং বলবর্ণপ্রসাদনং উরঃসন্ধানকরণং বৃংহণং স্বরবর্দ্ধনং কাশ-শ্বাসতমশ্ছর্দ্দি তৃষ্ণা-জ্বরবিনাশনং।

চক্রপাণিঃ।

(৩) খণ্ডং বৃষ্যতরং বল্যং চক্ষুষ্যং বৃংণং তথা বাতপিত্ত-হরং নাতিস্নিগ্ধং হৃদ্যং সুখপ্রদং।

চক্রপাণিঃ।

চিনির গুণ—(৪) বাত-পিত্ত-নাশক, রক্ত-পরিষ্কারক, মূর্চ্ছা, বমি এবং বিষহারক॥

ফির্ণী।

ফির্ণী এক প্রকার পায়স বলিলেই হয়। সামান্য ব্যয়ে এই সুমিষ্ট খাদ্য দ্রব্য পাক হইয়া থাকে। মুসলমানদিগের মধ্যে উহার বহুল প্রচার। প্রস্তুত নিয়ম পাঠ কর॥

উপকরণ ও পরিমাণ।

দুগ্ধ	এক সের।
চাউল	ছয় তোলা।
চিনি বা রস	আধ সের।
গোলাপ জল	আধ পোয়া।

ভালরকম মিহি আতপ চাউল উত্তমরূপে ঝাড়িয়া বাছিয়া ধুইয়া লইবে। এই ধৌত চাউল একখানি পরিষ্কৃত সোরু নেকড়ায় ঢিলাভাবে বাঁধিয়া অন্নপাকের ন্যায় একটী হাঁড়িতে পরিমিত জল দিয়া তাহাতে ঐ পুটলিটী স্থাপন করিবে। অনন্তর উহা উনানে জ্বাল দিতে থাকিবে।

জ্বালে চাউল সুসিদ্ধ হইলে পুটলিটী তুলিয়া পাত্রান্তরে রাখিবে এবং চাউল সিদ্ধ জলে দুগ্ধ ঢালিয়া দিয়া জ্বাল দিতে থাকিবে।

এদিকে পুটলিটী খুলিয়া তন্মধ্যস্থ অন্ন উনানস্থিত দুগ্ধে ঢালিয়া দিয়া অনবরত নাড়িতে থাকিবে। আমরা পরীক্ষা করিয়া দেখিয়াছি, দুগ্ধে জল না দিয়া খাটি দুগ্ধে উহা পাক করিলে আস্বাদন অতি উপাদেয় হইয়া উঠে। এই সঙ্গে আর একটী কথা মনে রাখা আবশ্যক, অর্থাৎ নির্জ্জলা দুগ্ধ হইলে তাহাতে চিনির ভাগ কমাইতে হয়। দুগ্ধে অন্ন দিয়া খুব নাড়িতে

(৪) শর্করা বাতপিত্তাসৃক্ মূর্চ্ছাছর্দ্দি বিষাপহা।

চক্রপাণিঃ।

থাকিবে। নাড়িতে নাড়িতে যখন অন্ন গলিয়া দ্রব হইয়া আসিবে, তখন তাহাতে একতার বন্দের চিনির রস ঢালিয়া দিয়া অল্পক্ষণ জালে রাখিয়া নামাইয়া লইবে। নামাইবার সময় অল্পমাত্র গোলাপ জলের ছিটা দিয়া নামাইয়া লইলে ভাল হয়।

মাংস, মৎস্য ও ডিম্ব।

মাংস আহার করিয়া শারীরিক পুষ্টি-সাধন করা যায়; কারণ পশুর দেহের পুষ্টি-কর ভাগ প্রায় মানব দেহের পুষ্টি-কর ভাগের সমান। উদ্ভিদ্ অপেক্ষা মাংস সহজে জীর্ণ হয়।

পশু শাবকের মাংস বৃদ্ধ পশুর মাংস অপেক্ষা কোমল; কিন্তু বৃদ্ধ পশুর মাংস অপেক্ষা সহজে জীর্ণ হয় না, যুব পশুর মাংসই অধিক পুষ্টি-কর, এবং পশু শাবকের মাংস অপেক্ষাও অধিক সুস্বাদু ও সুগন্ধি। বৃদ্ধ পশুর মাংস পুষ্টি-কর বটে; কিন্তু প্রায়ই অত্যন্ত শক্ত, ও পশুশাবক বা যে সকল পশুকে বারম্বার আহার করান যায়, তাহাদিগের মাংসে অধিক জল ও চর্ব্বি হইয়া থাকে; কিন্তু অধিক বয়স্ক পশু এবং যে সকল পশুকে রীতিমত আহার দেওয়া যায়, তাহাদিগের মাংসে ততদূর জল ও চর্ব্বি থাকে না; এবং এই মাংস অধিক আটাল ও সুস্বাদু হয়। কচি মাংস অধিক নরম হইতে পারে; কিন্তু পাকা মাংসের মত পুষ্টি-কর নহে। এই জন্যই যুব পশুর মাংসই আহারের বিশেষ উপযোগী; কারণ ইহা সুগন্ধি ও সুস্বাদু, এবং সহজে জীর্ণ হইয়া থাকে। পুং-পশুর মংস অপেক্ষা স্ত্রীপশুর মাংস অধিক কোমল; ইহার দানাও অধিক সূক্ষ্ম; সচরাচর ছাগ মেষাদি পশুদিগকে খাসী করিলে বড় ও হৃষ্ট পুষ্ট হইয়া থাকে; ইহার মাংস অধিক কোমল, এবং পুং বা স্ত্রীপশুর মাংস অপেক্ষা আহারের বিশেষ উপযোগী।

যখন পশুদিগের পাল লইবার সময় উপস্থিত হয়, তখন তাহাদিগের মাংস আহারের উপযোগী নহে। যে পশু গৃহ পালিত ও রীতিমত আহার প্রাপ্ত, তাহার অপেক্ষা বন্যপশুর মাংসে অল্প চর্ব্বি থাকে, কিন্তু ইহা

তাদৃশ সুগন্ধি ও সুস্বাদু নহে। বস্তুতঃ আহারের গুণে মাংসের গুণেরও তারতম্য হইয়া থাকে।

বলিদান বা জবাই করা পশুর মাংস কম পুষ্টি-কর বটে কিন্তু অধিক সুগন্ধি ও সুস্বাদু।

পীড়িত বা উগ্র ঔষধাদিতে ডুবান মাংস মারাত্মক।

উত্তম মাংস পরীক্ষা;—(১) ইহার বর্ণ ফেকাসিয়া লাল বা ঘোর বেগুণিয়া হইবে না। মাংস ফেকাসিয়া লালবর্ণের হইলেই জানিবে যে, পশুর কোন না কোন রোগ ছিল। আর বেগুণিয়া হইলেই জানিবে যে, সে পশুকে বলিদান বা জবাই করা হয় নাই; অথবা উহা অত্যন্ত জ্বর রোগে মারা পড়িয়াছে।

(২) উত্তম মাংসের উপরিভাগ দেখিতে শ্বেত বর্ণের হইবে।

(৩) উত্তম মাংস শক্ত এবং হাত দিলেই রবচের ন্যায় বোধ হইবে; আঙুলে জল লাগিবে না।

(৪) উত্তম মাংসে স্বাভাবিক এক প্রকার রুচি-কর গন্ধ থাকে।

(৫) দুই এক দিন রাখিয়া দিলে উত্তম মাংস আর্দ্র হইবে না; এবং উহা হইতে জলও সরিবে না। বরং উহার উপরিভাগ শুষ্ক হইয়া আসিবে।

(৬) রন্ধন করিলে উত্তম মাংস অধিক কমিবে না এবং চিমসিয়াও যাইবে না।

লোনা মাংস অনেক কারণে আহারের উপযোগী নহে।

মাংসের মধ্যে ছাগ ও মেষ মাংসই অধিক প্রচলিত। মেষ মাংসের সূপ, ক্ষীণ দেহীর পক্ষে বিশেষ উপকারী। তবে মেষ মাংসে চর্ব্বি অধিক, এই জন্য অগ্রে উহার চর্ব্বি উঠাইয়া ফেলিয়া দেওয়া কর্ত্তব্য। রোগী ক্রমশঃ আরোগ্য লাভ করিতে থাকিলে, মেষমাংসের ঝড়া তাঁহার পক্ষে বিশেষ উপযোগী। মেষ শাবকের মাংসের আঠা কম, তেজ কম, পুষ্টি-কর শক্তিও কম, কিন্তু শীঘ্র জীর্ণ হইয়া থাকে। পশু হত্যার ভিন্ন ভিন্ন প্রকার অনুসারে, মাংসের গুণেরও তারতম্য হইয়া থাকে।

হরিণমাংস সুগন্ধি। ইহা সহজেই জীর্ণ হয়; সুতরাং উদরাময়গ্রস্ত

ব্যক্তির পক্ষে বিশেষ উপযোগী ; রোগী যখন আরোগ্য লাভ করিতে থাকে, তখন তাহার পক্ষেও এই মাংস উপকারক। কিন্তু বাসী হরিণমাংস বা যে হরিণ হত্যা করিবার অনেকক্ষণ পরে যে মাংস রন্ধন করা হয়, তাহাতে আমাশয় রোগ উৎপাদন করে।

মেষ ও ছাগ শাবকের মেটিয়া ভাজা অতি সুখাদ্য ও সুগন্ধি; কিন্তু যাঁহার পাক শক্তি অল্প, তাঁহার পক্ষে উপযোগী নহে। জিব, ফুস্‌ফুস্‌ ও কলিজা পুষ্টি-কর বটে, কিন্তু রোগীর পক্ষে অনুপযোগী।

নানা প্রকার পক্ষীর মাংসও মনুষ্যের আহারোপযোগী; বিশেষতঃ রোগীর পক্ষে পক্ষীমাংস বিশেষ উপকারী। পক্ষীর সকল অঙ্গ নির্ব্বিঘ্নে আহার করা যায়। গৃহপালিত কুক্কুট মাংস মৃদু সুগন্ধি ও কোমল, মৃদু-বীর্য্য এবং অতি সহজেই জীর্ণ হইয়া থাকে। সুতরাং যাঁহাদিগের পাক-শক্তি অল্প, তাঁহাদিগের পক্ষে ইহা বিশেষ উপযোগী।

বন্য কুক্কুটের মাংস শক্ত ও উগ্রগন্ধী। পীড়িত ও অজীর্ণ রোগীর পক্ষে ইহা উপযোগী নহে।

হংস মাংস শক্ত, গুরু-পাক এবং তীব্রগন্ধী। ইহা রোগীর ব্যবহার্য্য নহে।

বন্য-পক্ষী-মাংস গৃহপালিত পক্ষীর মংস অপেক্ষা সুগন্ধী, সুস্বাদু, বলকারক ও কোমল। ইহা সহজেই জীর্ণ হইয়া থাকে। অতএব যাহাদিগের পাক শক্তি অল্প, তাহাদিগের পক্ষে ইহা বিশেষ উপযোগী।

পায়রা ও ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র পক্ষীর মাংস স্বভাবত কোমল ও সুস্বাদু। যাঁহারা আরোগ্য লাভ করিতেছেন, তাঁহারা এই মাংস নির্ব্বিঘ্নে আহার করিতে পারেন।

টাট্‌কা মৎস্য অতি সুখাদ্য। অনেকে বলিয়া থাকেন যে, মৎস্য পুষ্টি-কর নহে; কিন্তু সে তাঁহাদিগের ভ্রম। মৎস্য আহার মাংসাহারের মত ক্ষুধা নিবৃত্তি করিতে পারে না, এবং মৎস্য অল্পক্ষণের মধ্যে জীর্ণ হইয়া যায়, এই জন্যই বোধ হয়, ঐরূপ ভ্রম হইয়া থাকে। বস্তুতঃ মৎস্য বিলক্ষণ পুষ্টি-কর। অনেক বিজ্ঞ চিকিৎসক বলিয়াছেন যে, মৎস্য, বিশেষ বলকারক ও স্বাস্থ্যকর। ইহাতে সন্তান উৎপাদন শক্তি বিলক্ষণ বৃদ্ধি করিয়া থাকে।

বিশেষতঃ ক্ষুদ্র জাতী শ্বেতবর্ণের (ইলিস প্রভৃতি ২।৪টী ভিন্ন) মৎস্য, মাংসের মত উষ্ণ নহে। ইহাতে তাদৃশ চর্ব্বিও নাই, এবং উহা সহজেই জীর্ণ হইয়া থাকে। সুতরাং সর্ব্ব প্রকার রোগীর পক্ষে মৎস্যই উপযোগী। যাঁহাদিগের মস্তিষ্ক ও শিরা সকল ক্ষীণ হইয়াছে, তাঁহাদিগের পক্ষে মৎস্য বিশেষ উপকারক।

ডিম ছাড়িবার পূর্ব্বেই মৎস্যের গুণ অধিক হইয়া থাকে। ক্ষুদ্র মৎস্য সকল অবস্থায় আহার করা যাইতে পারে। সমুদ্রকূল বা খাড়ীর মৎস্য অপেক্ষা গভীর সমুদ্রের মৎস্য উৎকৃষ্ট। মিঠা জলের মৎস্যের মধ্যে ডোবা বা পঙ্কিল পুষ্করিণী কি বিলের মৎস্য অপেক্ষা গভীর স্বচ্ছ জলাশয়ের মৎস্যও উৎকৃষ্ট। যে জলাশয়ের তলায় বালী বা কাঁকর থাকে, সেই জলাশয়ের মৎস্যই উত্তম।

যে মৎস্য শক্ত অর্থাৎ টিপিলে নত হয় না, সেই মৎস্যই টাট্‌কা। রোগীর আহারের জন্য মৎস্য তৈলে ভাজিয়া লওয়া কর্ত্তব্য। মাংসের ঝোলের যে গুণ, মৎস্যের ঝোলেরও প্রায় সেই সকল গুণ আছে।

ঝিণুক ব্যতীত যে সকল মৎস্য বা জলজন্তুর খোলা আছে, সে সকল অন্যান্য মৎস্যের ন্যায় সহজে জীর্ণ হয় না; যাঁহাদিগের পাক-শক্তি অল্প তাঁহাদিগের আহার্য্য নহে।

গল্‌দাচিঙ্‌ড়ী ও কাঁকড়া যেমন পুষ্টি-কর ও তেমনি রসনা তৃপ্ত-কর বটে। কিন্তু যাহার পাক-শক্তি ক্ষীণ, তাহাদিগের পক্ষে উপযোগী নহে। সুতরাং পীড়িত ব্যক্তি গল্‌দাচিংড়ী ও কাঁকড়া আহার করিবেন না। অধিক কি, অনেক সুস্থ ব্যক্তিও ছির্কা প্রভৃতি জারকে ভিজান গল্‌দাচিংড়ী বা কাঁকড়া খাইয়া হজম করিতে পারেন না।

ছোট চিঙ্‌ড়ী এবং গুগ্‌লি প্রভৃতি গল্‌দা ও কাঁকড়া অপেক্ষা সহজে জীর্ণ হইয়া যায়; কিন্তু রোগীর আহার্য্য নহে।

কচ্ছপের সুপ অতি সুখাদ্য ও সুস্বাদু। সময়ে সময়ে অল্প পরিমাণে আহার করিলে ইহাতে রোগীর বল বৃদ্ধি করে।

ঝিনুক বল-কারক। যাহাদিগের পাক-শক্তি ক্ষীণ, তাহারাও সহজে

ঝিনুক হজম করিতে পারে। বৈশাখ হইতে আশ্বিন পর্য্যন্ত ঝিনুকের গুণ অধিক দেখা যায়।

অজীর্ণ, কাশ ও আমাশয় রোগে ঝিনুক ও ছোট ছোট গুগ্‌লী বিশেষ উপকারক। পোয়াতী স্ত্রীলোক বা ধাই যদি ঝিনুক আহার করেন, তাহা হইলে তাঁহাদিগের নিজের শরীর সবল হয়, স্তন দুগ্ধেরও গুণ বৃদ্ধি হয়।

ক্ষুদ্রজাতীয় শশক মাংস কতকটা গৃহপালিত পক্ষীমাংসের মত। উহা পুষ্টি-কারক এবং সহজেই জীর্ণ হইয়া থাকে। বৃদ্ধ শশকের মাংস সহজে জীর্ণ হয় না; সুতরাং উহা রোগীর আহার্য্য নহে।

ডিম্বও মনুষ্যের খাদ্য। যদি খোলা সমেত খাওয়া যাইত, তাহা হইলে, দেহ-বৃদ্ধি ও রক্ষার জন্য যাহা কিছু আবশ্যক, ডিম্বে সমুদয়াই পাওয়া যাইত। কাঁচা বা অর্দ্ধ সিদ্ধ অবস্থায় খাইলে ডিম্বের শ্বেত ভাগ, আর পুরা সিদ্ধ অবস্থায় খাইলে, পীতভাগ সহজে জীর্ণ হয়। ফলতঃ কাঁচা বা অর্দ্ধ সিদ্ধ ডিম্বই সহজে হজম হইয়া থাকে। একটা টাট্‌কা ডিম্ব এক বা দেড় পোয়া দুগ্ধে ঢালিয়া উত্তমরূপে ফেটাইয়া লইলে, উৎকৃষ্ট পুষ্টি-কর আহার প্রস্তুত হয়। রোগীর পক্ষেও এই খাদ্য বিলক্ষণ উপকারী। ইহাতে একটু চিনি ও গন্ধ দ্রব্য মিলাইয়া লইলে, আস্বাদ আরও বৃদ্ধি হয়। কিন্তু মদ্য মিশ্রিত করা উচিত নহে।

পুরাতন ডিম্বের গুণের অন্যথা হইয়া থাকে। ডিম্ব টাট্‌কা কি পুরাতন পরীক্ষা করিতে হইলে, এক তোলা আন্দাজ লবণ এক পোয়া আন্দাজ জলে মিশাইয়া ডিম্বটী উহাতে ফেলিয়া দিবে। ডিম্ব টাট্‌কা হইলে ডুবিয়া যাইবে আর খারাপ হইলে ভাসিতে থাকিবে। আলোকে ধরিয়াও ডিম্ব টাট্‌কা কি বাসী পরীক্ষা করা যাইতে পারে। টাট্‌কা হইলে উহার ভিতর বেশ পরিস্কার আর বাসী হইলে ঘোলা দেখাইবে।

আরও এক পরীক্ষা, টাট্‌কা ডিমের মধ্য ভাগ পরিস্কার; কিন্তু বাসী ডিমের উপরিভাগ পরিস্কার। ডিম টাট্‌কা রাখিবার অনেক উপায় করা হয়, কিন্তু ফল তেমন হয় না। কেহ কেহ গরম জলে একবার ডুবাইয়া রাখিয়া দেয়; কেহ কেহ চুণের জলে ডুবাইয়া রাখে, কেহ কেহ তুষ বা

লবণের মধ্যে রাখিয়া দেয়; কেহ কেহ উপরে মোমের লেপ দেয়; কেহ কেহ তৈলাদিতে ভিজাইয়া রাখে।

মুরগীর ডিম অপেক্ষা হাঁসের ডিম বড়। হাঁসের ডিমের গন্ধও কিছু অধিক রুক্ষ্মা। আর মুরগীর ডিম অপেক্ষা হাঁসের ডিমে সিকিভাগ সার ও তৈল অধিক আছে। কিন্তু সুস্বাদু ও সুগন্ধী বোধ হইলে রোগী ব্যক্তিও ইহা খাইতে পারে।

বেগুণের শীরাজি ভর্ত্তা।

অত্যন্ত কচি কিম্বা পাকা নহে, এরূপ বেগুণে এই ভর্ত্তা প্রস্তুত করিতে হয়। শীরাজি ভর্ত্তা উত্তম সুখাদ্য, এজন্য একবার উহা আহার করিলে সর্ব্বদা আহারে প্রবৃত্তি জন্মে। পাকের নিয়ম অবগত হইলে সকলেই উহা প্রস্তুত করিয়া রসনার তৃপ্তি সাধন করিতে পারেন।

উপকরণ ও পরিমাণ।

বেগুণ	এক সের।
ডিম	দুইটা।
ঘৃত	এক পোয়া।
দধি	এক পোয়া।
কিস্‌মিস্‌	তিন তোলা।
দারুচিনি চূর্ণ	ছয় আনা।
লবঙ্গ চূর্ণ	আট আনা।
ছোট এলাচ চূর্ণ	চারি আনা।
গোল মরিচ চূর্ণ	আট আনা।
পেস্তা জাফরাণ	দুই আনা।
পিয়াজ ছেঁচা	আধ পোয়া।
আদার রস	এক তোলা।
লবণ	আড়াই তোলা।

প্রথমে বেগুণের গাত্রে তেল মাখাইয়া পুড়াইয়া উত্তমরূপে খোসা, বোঁটা ও ছাই প্রভৃতি পৃথক করিয়া লবণের সহিত চট্‌কাইয়া লও।

এদিকে ঘৃতে অর্দ্ধেক পিয়াজ বাদামী রঙে ভাজিয়া একটী পাত্রে রাখ। অবশিষ্ট পিয়াজ বেগুণের সহিত ঘৃতে ছাড়িয়া দেও। অনন্তর আদার রস, গোলমরিচ, দধি, এবং কিস্‌মিস্‌ উহাতে ঢালিয়া দিয়া নাড়িয়া চাড়িয়া দেও।

এই সময় আর একটী কাজ করিতে হইবে। পূর্ব্বে যে, ডিমের কথা বলা হইয়াছে, সেই ডিম ভাজিয়া পিয়াজ ও বেগুণের সহিত মিশাইতে হইবে। অনন্তর উহাতে সমুদায় গন্ধ দ্রব্য চূর্ণ এবং পেষিত জাকরাণ দিয়া একবার ভাল করিয়া নাড়িয়া চাড়িয়া কর্দ্দমাকার ও সুগন্ধ বাহির হইলে নামাইয়া লইবে।

এই ভর্ত্তা আবার মধুরাম্ল আস্বাদনেরও করিতে পারা যায়। ঐরূপ আস্বাদন করিতে হইলে দধি সহিত পালক দিতে হইবে।

বেগুণের শুষ্ক প্রলেহ।

মাংসের সহিত বেগুণের শুষ্ক প্রলেহ পাক করিতে হয়। উহার উপকরণাদি নিম্নে প্রদর্শিত হইল।

উপকরণ ও পরিমাণ।

বেগুণ	এক সের।
মাংস	এক সের।
ঘৃত	এক পোয়া।
দধি	এক পোয়া।
পিটালি	দুই তোলা।
ধনেবাটা	তিন তোলা।
আদার রস	দুই তোলা।
গোলমরিচ	আট আনা।
পেয়াজের রস	এক ছটাক।

গন্ধ দ্রব্য	...	...	...	আট আনা।
লবঙ্গ	...	...	...	চারি আনা।
জাফরাণ	...	...	...	দুই আনা।
লবণ	...	...	...	তিন তোলা।
জল	...	...	...	এক সের।

মাঝারি অবস্থার বেগুণ অর্থাৎ খুব কচি কিম্বা পাকা নহে এরূপ বেগুণ বাছিয়া লইয়া তাহার বোঁটা কাটিয়া পৃথক কর। কিন্তু বোঁটাগুলি ফেলিয়া দিবে না, পুনর্ব্বার উহা কাজে লাগিবে। এখন বেগুণের ভিতর হইতে বীজ সহ শাঁস বাহির করিয়া ফেল। ঐ ফাঁপা বেগুণ গুলিতে লবণ মাখাইয়া বোঁটার সহিত একটী পাত্রে রাখ।

এদিকে কোমল মাংস উত্তমরূপে খুরিয়া তাহাতে আদার রস ও পিয়াজের রস মাখাইয়া অর্দ্ধেক ঘৃতে অর্দ্ধেক লবঙ্গ সহিত সাঁতলাইয়া রস শুকাইয়া আসিলে তাহাতে লবণ ও ধনেবাটা জলে গুলিয়া ঢালিয়া দেও। জল মরিয়া আসিলে গন্ধ দ্রব্য চূর্ণ ছড়াইয়া দিয়া নামাইয়া রাখ।

এখন ঐ মাংস উত্তমরূপে চট্‌কাইয়া তাহার পুর লইয়া প্রত্যেক বেগুণের ভিতর পূর্ণ কর। এবং পূর্ব্ব রক্ষিত বোঁটা দ্বারা কাটা মুখ সেলাই করিয়া দেও। এখন এই বেগুণগুলি অবশিষ্ট ঘৃত ও লবঙ্গে সম্ভলন করিয়া জল দিয়া সিদ্ধ কর। জল মরিয়া গেলে দধি ও পিটালি দিয়া তাপ দেও। এবং বেশ সুপক্ক হইলে জাফরাণবাটা ও অবশিষ্ট মসলা দিয়া নামাও। অনন্তর উহা একখানি ছুরী দ্বারা খণ্ড খণ্ড করিয়া আহার করিয়া দেখ, ভোক্তার রুচি-জনক কি না?

এই প্রলেহ আবার অম্ল মধুর আস্বাদযুক্ত করিতে হইলে দধি দিবার পূর্ব্বে জল না দিয়া আধসের পানক দিলেই উহার অম্ল মধুর আস্বাদন হইবে।

মাংসের ন্যায় রোহিত, কাতলা এবং মৃগেল প্রভৃতি মৎস্য দ্বারাও বেগুণের প্রলেহ পাক হইতে পারে। তবে প্রভেদের মধ্যে এই মৎস্য ভাজার পর তাহার কাঁটা বাছিয়া ফেলিয়া দিয়া পাক করিতে হয়।

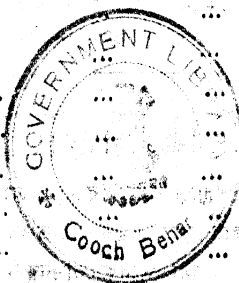
নিরামিষ-ভোজীগণ মৎস্য মাংসের পরিবর্ত্তে গোল-আলু সিদ্ধ করিয়া

তাহা চট্‌কাইয়া মসলাদি দ্বারা পাক করত ঐরূপ পুর দিয়া রন্ধন করিতে পারেন।

মাদ্রাজী কাবাব।

মাদ্রাজী কাবাব উত্তম সুখাদ্য। উহার পাকের নিয়ম পাঠ কর।

উপকরণ ও পরিমাণ।

মাংস	...	...	...	এক সের।
ঘৃত	...	...	...	এক পোয়া।
জল	...	...	...	দেড় পোয়া।
দারুচিনি চূর্ণ	...		...	চারি আনা।
ছোট এলাচ চূর্ণ	...	...	...	চারি আনা।
লবঙ্গ চূর্ণ	...	...	...	চারি আনা।
মরিচ চূর্ণ	...	...	...	চারি আনা।
পিয়াজের রস	...	...	...	এক পোয়া।
আদার রস	...	...	...	দেড় তোলা।
দধি	...		...	আধ পোয়া।
ডিম	..	...	...	দুইটা।
লবণ	...	...	...	আড়াই তোলা।

মাদ্রাজী কাবাবে কোমল চাকা চাকা মাংসখণ্ড ব্যবহার হইয়া থাকে। প্রথমে মাংসখণ্ডগুলিকে আদার রস, পিয়াজের রস ও দধি মাখাইয়া রাখিবে। পরে এক ছটাক ঘৃত জ্বালে চড়াইয়া তাহাতে সরস মাংসখণ্ড-গুলি ঢালিয়া দিয়া নাড়িয়া চাড়িয়া ঢাকিয়া রাখিবে। রস শুষ্ক হইয়া আসিলে তাহাতে লবণ ও দেড় পোয়া জল দিয়া সিদ্ধ করিবে। সিদ্ধ হইলে কিঞ্চিৎ ঝোল থাকিতে থাকিতে নামাইয়া ঝোল ও মাংস পৃথক পৃথক পাত্রে রাখিবে।

এখন ঐ ঝোলে উপযুক্ত পরিমাণ ময়দা মিশাইয়া মধুর মত গাঢ় করিয়া লইবে। অনন্তর তাহাতে গন্ধ দ্রব্য চূর্ণ, মরিচ চূর্ণ এবং ডিমের মধ্যস্থ তরল পদার্থ মিশাইয়া খুব ফেটাইতে থাকিবে।

এদিকে একখানি পাক-পাত্রে অবশিষ্ট সমুদায় ঘৃত জ্বালে চড়াইয়া পাকাইয়া লইবে এবং পূর্ব্ব প্রস্তুত গাঢ় ঝোলে এক একখানি মাংস ডুবাইয়া ঐ ঘৃতে বাদামী ধরণে ভাজিয়া লইবে। এখন গরম গরম উহা আহার করিয়া দেখ বাস্তবিক মাদ্রাজী কাবাব রসনার লোভ-জনক কি না?

মাদ্রাজী কাবাব মধুরাম্লবিশিষ্ট করিতে হইলে পানক প্রস্তুত করিয়া ভর্জ্জিত মাংস তাহাতে স্থাপন করিবে এবং তাপে শুষ্ক হইলে নামাইবে।

যাঁহারা পিয়াজ ভক্ষণ নিষিদ্ধ বিবেচনা করেন, তাঁহারা উহা ত্যাগ করিয়া পাক করিবেন। আর ঘৃতের অভাবে তৈলেও ভাজিতে পারা যায়, কিন্তু তাহা তত সুখাদ্য হয় না।

ঝিঙে কাবাব।

ঝিঙা, লাউ, বেগুণ, শসা, কাঁকুড়, কাঁকরোল এবং পটোল প্রভৃতি তরকারির কাবাব এক প্রকার নিয়মে প্রস্তুত করিতে হয়। এই সকল কাবাব আহারে অতি সুখাদ্য। এজন্য অনেক ভোক্তার নিকট ঐ সকল খাদ্যের বিশেষ আদর দেখিতে পাওয়া যায়। ঝিঙা কাবাব প্রস্তুতের নিয়ম তত কঠিন নহে।

উপকরণ ও পরিমাণ।

ঝিঙে	এক সের।
মাংস (সূক্ষ্ম সূক্ষ্ম খোরা)	আধ সের।
দধি	দুই ছটাক।
আদা বাটা	দুই তোলা।
ধনে বাটা	দুই তোলা।

লবণ	...	...	...	চারি তোলা।
গন্ধ দ্রব্য চূর্ণ	...	...	...	চারি আনা।
লবঙ্গ চূর্ণ	...	...	...	দুই আনা।

মাঝারি গোছের ঝিঙা অর্থাৎ যাহা খুব কচি কিম্বা পাকা নহে, এরূপ ঝিঙাগুলির বোঁটা কাটিয়া ভিতরের শাঁস ও বীজ বাহির করিয়া ফেল। এখন ঝিঙাগুলির খোলের ভিতর ও বাহিরে লবণ মাখ। মাংস শুষ্ক প্রলেহে পাক করিয়া খোলের ভিতর পূরিয়া দেও। খোলের মুখ বন্ধ করিয়া সন্তলন কর। এক্ষণে ঐ ঝিঙেগুলি শূলে গাঁথ ; শূলে চারি দিকে ঝিঙে না ঘোরে এজন্য বাঁশের চটা ঝিঙের উপরে দিয়া শূলের সহিত বন্ধন কর। পরে ঐ শূলের সহিত ঝিঙেগুলি তপ্ত অঙ্গারের উপরে পুনঃ পুনঃ ঘুরাও। ঝিঙে শুষ্ক হইলে ঘৃতে গন্ধ দ্রব্য মিশাইয়া তাহা ক্রমে ক্রমে ঐ ঝিঙের উপরে দেও। শুষ্ক হইলে আবার দেও। এইরূপে বার বার দিয়া সুপক হইলে শেষে অবশিষ্ট মসলা সমেত ঘৃত দিয়াই নামাও।

লিখিত নিয়মে পাক করিলে ঝিঙের কাবাব পাক হইল। এই কাবাব গরম গরম আহারে বেশ সুখাদ্য। আহারের অধিক পূর্ব্বে প্রস্তুত হইলে খাইবার সময়ে পুনর্ব্বার গরম করিয়া লইবে।

কাবাব শানি।

মাংসের অন্যান্য কাবাব অপেক্ষা এই কাবাব আস্বাদনে কোন অংশে ন্যূন নহে। শানি কাবাব ভোক্তাদিগের নিকট যে, আদরের দ্রব্য তাহা বলা বাহুল্য। নিম্নলিখিত নিয়মে উহার উপকরণ ও পরিমাণ লইয়া পাক করিতে হয়।

উপকরণ ও পরিমাণ।

মাংস	...	...	...	এক সের।
ঘৃত	...	...	...	এক পোয়া।
দারুচিনি চূর্ণ	...	...	...	চারি আনা।

লবঙ্গ চূর্ণ	...	...	...	চারি আনা।
ছোট এলাচ চূর্ণ	...	...	...	চারি আনা।
মরিচ চূর্ণ	...	...	...	আট আনা।
পিয়াজের খণ্ড	...	...	...	এক পোয়া।
আদার রস	...	...	...	দেড় তোলা।
ধনে বাটা	...	...	...	দেড় তোলা।
দধি	...	...	...	এক পোয়া।
লবণ	...	...	...	সওয়া দুই তোলা।

শানি কাবাবে হাড়ের সহিত মাংস বাচিয়া লইতে হয়। এখন মাংস সূক্ষ্ম সূক্ষ্মভাবে খুরিয়া লবণ ও আদার রস মাখাইয়া দুই দণ্ড ঢাকিয়া রাখিতে হইবে। পরে ঘৃতে পিয়াজ ভাজিয়া পাত্রান্তরে ঢাকিয়া রাখিয়া উক্ত ঘৃতে মাংস ও দধি ঢালিয়া দিয়া নাড়িয়া চাড়িয়া দিতে হইবে। অনন্তর তাহাতে ধনেবাটা উপযুক্ত পরিমাণ জলে গুলিয়া কাপড়ে ছাঁকিয়া ঢালিয়া দিয়া সিদ্ধ করিতে হইবে। সিদ্ধ হইলে গন্ধ দ্রব্য চূর্ণ মাংসে মাখিয়া উহা শিকে গাঁথিয়া তাহার চারি ধার বাঁশের চেয়াড়ি বেষ্টনে সূত্র দ্বারা বাঁধিয়া তপ্ত অঙ্গারের উপর ঘুরাইতে থাকিবে, এবং মাংসের যে ঝোল অবশিষ্ট থাকিবে, তাহা মধ্যে মধ্যে মাংসে দিতে থাকিবে। এই নিয়মে আগুণের আঁচে সুপক্ক হইলে অবশিষ্ট ঘৃত খাওয়াইয়া নামাইয়া লইয়া পূর্ব্ব ভর্জ্জিত পিয়াজ খণ্ডের সহিত মিশাইয়া কিয়ৎক্ষণ ঢাকিয়া রাখিবার পর পিয়াজগুলির সহিত গরম থাকিতে থাকিতে আহার করিলে ভোজনের সমধিক তৃপ্তি সাধন করে। লিখিত নিয়মে পাক করিলে মাংসের শানি কাবাব পাক হইল।

কাবাব গুলজার।

মুসলমান বাদসাহদিগের প্রায় শেষাবস্থায় এই গুলজার কাবাব প্রথম প্রকাশিত হয় বলিয়া হিন্দুস্থানী রন্ধন গ্রন্থে উল্লিখিত আছে। এই

কাবাব আহারে পরম সুখদায়ক। এজন্য মুসলমানদিগের ন্যায় সকল সমাজে উহার আদর হওয়া আবশ্যক।

উপকরণ ও পরিমাণ।

ডিম	...	...	...	পাঁচ ছয়টা।
মাংস	...	...	...	এক সের।
ঘৃত	...	...	...	দেড় পোয়া।
মরিচ বাটা	...	...	...	এক তোলা।
আদার রস	...	...	...	দুই তোলা।
ধনে বাটা	...	...	...	দুই তোলা।
লবণ	...	...	...	দুই তোলা।
দধি	...	...	...	এক পোয়া।
গন্ধ মসলা চূর্ণ	...	...	...	আট আনা।
জাফরাণ	...	...	...	চারি আনা।
পিয়াজের রস	...	...	...	এক ছটাক।
জল	...	...	...	এক পোয়া।

এই কাবাবের পক্ষে হাড়-শূন্য কোমল মাংসই প্রশস্ত। প্রথমে মাংস-খণ্ডগুলিতে আদার রস, পিয়াজের রস ও দধি মাখিয়া এক ঘণ্টা ঢাকিয়া রাখ। এদিকে তিন ছটাক ঘৃত পাকিয়া আসিলে তাহাতে মাংস ঢালিয়া দিয়া উত্তমরূপে নাড়িয়া চাড়িয়া ঢাকিয়া রাখ। (মধ্যে মধ্যে নাড়িয়া চাড়িয়া দেওয়া ও ঢাকিয়া রাখা আবশ্যক।) এইরূপে রস শুষ্ক হইয়া আসিলে উহাতে ধনে বাটা, গোলমরিচ বাটা ও লবণ জলে গুলিয়া কাপড়ে ছাঁকিয়া ঢালিয়া দিয়া উত্তমরূপে সিদ্ধ কর। জল শুষ্ক হইলে অর্দ্ধেক গন্ধ দ্রব্য দিয়া শুষ্ক প্রলেহের মত করিয়া নামাইয়া ঢাকিয়া রাখ।

এখন ডিমগুলি জলে সিদ্ধ করিয়া তাহার খোলা ছাড়াইয়া শ্বেত ভাগের উপরিভাগ কিঞ্চিৎ ছুলিয়া চাকা চাকা করিয়া কাট।

অনন্তর লোহার সোরু শিকে প্রথমে এক খণ্ড মাংস ও পরে এক চাকা

ডিম গাঁথ। আবার ঐরূপ কর। এই নিয়মে সমুদায় মাংস ও ডিম গাঁথা হইলে মাংস ও ডিম* খণ্ডগুলিতে অবশিষ্ট গন্ধ মসলা ও সমুদায় জাফরাণ বাটা দেড় ছটাক গরম ঘৃতের সহিত মিশ্রিত করিয়া তাহার অর্দ্ধেক মাখাইয়া শিকটী তপ্ত অঙ্গারের উপর স্থাপন করিয়া পুনঃ পুনঃ ঘুরাইতে থাক এবং ডিম ও মাংসের উপর মধ্যে মধ্যে কিঞ্চিৎ ঘৃত ও জলের ছিটা দিতে থাক। বাদামী রঙ হইলে তাহা নামাইয়া পূর্ব্ব রক্ষিত মসলা মিশ্রিত ঘৃত মাখাইয়া কিয়ৎক্ষণ ঢাকিয়া রাখিয়া গরম গরম আহার করিয়া দেখ, যে গুলজার কাবাব দর্শকদিগের নিকটেও স্বীয় গুলজার নাম জাহীর করিয়াছে কি না? উহা শীতল হইলে আস্বাদনের বিস্তর তারতম্য হইয়া থাকে।

মুসলমানি গ্রন্থে লিখিত আছে যে, আহার কালে বাদসাহদিগের মজলিসে পরিবেশন সময়ে ইহাতে দুই এক বিন্দু গোলাপী আতর ও যৎসামান্য পরিমাণ মৃগনাভি মাখাইয়া ব্যবহৃত হইত।

খাসা পলান্ন।

এই পলান্নে ঘৃতের পরিমাণে অল্প ব্যবহৃত হইয়া থাকে। খাসা পলান্ন অন্যান্য পোলাও অপেক্ষা আস্বাদনে কোন অংশে হীন নহে। খাসা পলান্নের রন্ধন প্রণালী পাঠ কর।

উপকরণ ও পরিমাণ।

চাউল	...	...	...	এক সের।
মাংস	...	...	...	এক সের।
ঘৃত	...	...	...	এক পোয়া।
দারুচিনি	...	...	...	চারি আনা।
ছোট এলাচ	...	...	...	চারি আনা।

* কেহ কেহ রঙ করিবার জন্য ডিমে আলতার রঙ মাখাইয়া থাকেন।

লবঙ্গ	...	...	...	চারি আনা।
পিয়াজ	...	...	...	এক পোয়া।
আদা-খণ্ড	...	...	...	আধ তোলা।
আদার রস	...	...	...	এক তোলা।
ধনে	...	...	...	দেড় তোলা।
কালজীরা	...	...	...	চারি আনা।
দধি	...	...	...	এক পোয়া।
মরিচ	...	...	...	আট আনা।
পাতিলেবু	...	...	...	একটা।
লবণ	...	...	...	সাড়ে সাত তোলা।

একখানি পরিষ্কৃত বস্ত্রে খণ্ড খণ্ড পিয়াজ, আদা এবং ধনে পুটলী বাঁধিয়া রাখ। এখন একটী হাঁড়ি বা ডেকৃচিতে পরিমাণ মত জল দিয়া সেই জলে মাংসগুলি এবং ঐ পুটলীটী স্থাপন করিয়া পাক-পাত্রের মুখ ঢাকিয়া দেও। অতঃপর মৃদু জ্বালে পাক-পাত্রটী বসাইয়া রাখ।

জ্বালে মাংস বেশ সুসিদ্ধ হইয়া আসিলে পাত্রটী জ্বাল হইতে নামাইয়া মাংস ও ঝোল পৃথক পৃথক পাত্রে ঢালিয়া রাখিবে।

এখন অন্য একটী পাক-পাত্রে মাংস সাজাইয়া তাহার উপর সমুদায় মসলা সাজাইয়া দিবে। এই মসলার স্তবকের উপর ধৌত চাউল স্থাপন করিয়া তাহার উপর পূর্ব্ব রক্ষিত মাংসের যুষ ঢালিয়া দিয়া মৃদু জ্বাল দিতে থাকিবে। জ্বালে চাউল অর্দ্ধ সিদ্ধ হইলে এবং যুষ থাকিতে থাকিতে সমুদায় দধি, লেবুর রস, আদার রস এবং লবণ বস্ত্রে ছাঁকিয়া উহাতে ঢালিয়া দিবে। এই সময় অর্দ্ধেক পরিমাণ ঘৃত উহাতে ঢালিয়া দিয়া পাক-পাত্রের মুখ ঢাকিয়া রাখিবে। এই সময় তীব্র জ্বাল না দিয়া উহা দমে বসাইয়া রাখিবে এবং অন্ন বেশ সুসিদ্ধ হইলে অবশিষ্ট ঘৃত পোলাওয়ের উপর ছড়াইয়া দিয়া নামাইয়া লইলেই খাসা পলান্ন পাক হইল। এখন ভোক্তাগণ উহার আস্বাদন বুঝিতে পারিবেন খাসা পলান্ন তুলনায় আদর পাইবার যোগ্য কি না।

পীত বর্ণের পোলাও।

ভাল করিয়া রং ফলাইতে পারিলে এই পোলাওয়ের বর্ণ ঠিক সোণার ন্যায় হইয়া থাকে। পীতবর্ণ পলান্ন কেবল মাত্র যে, দেখিতে নয়নানন্দকর তাহা নহে, রসনারও অতি উপাদেয়। অন্যান্য পোলাও রন্ধন অপেক্ষা উহার রন্ধন নিয়ম কিছুই কঠিন নহে। অতএব মনে করিলে প্রত্যেক পাচক ও পাচিকা এই পোলাও পাক করিতে সমর্থ হইবেন, তাহাতে কোন সন্দেহ নাই।

উপকরণ ও পরিমাণ।

চাউল	...	...	...	এক সের।
ঘৃত	...	...	...	আড়াই পোয়া।
চিনি	...	...	...	তিন পোয়া।
পেষিত জাফরাণ		...	...	ছয় আনা।
কিস্‌মিস্‌	...	...	...	এক পোয়া।
চক্রাকৃতি পলাণ্ডু খণ্ড		...	...	আধ পোয়া।
বাদাম	...	...	...	আধ পোয়া।
পেস্তা	...	...	...	আধ পোয়া।

প্রথমে চিনির পানক প্রস্তুত করিয়া তাহাতে কিছু পরিমাণ পেষিত জাফরাণ ও ঘৃত মিশ্রিত করিবে। আর পূর্ব্বে যে চক্রাকৃতি পিয়াজ কুটিয়া রাখা হইয়াছে, এক্ষণে তাহা এবং বাদাম ও পেস্তাদি ঘৃতে বাদামী রঙে ভাজিয়া অন্য একটী পাত্রে তুলিয়া রাখিবে।

এদিকে পোলাওয়ের চাউলগুলি উত্তমরূপে ধৌত করিয়া অধিক জলে অর্দ্ধ সিদ্ধ করত তাহার মাড় গালিয়া ফেলিবে। উত্তমরূপে মাড় গালা হইলে ঐ অর্দ্ধ সিদ্ধ চাউলে অবশিষ্ট জাফরাণ বাটা মাখাইয়া একটী পাক-পাত্রে স্থাপন করিবে। অনন্তর পূর্ব্বপ্রস্তুত পানক চাউলে ঢালিয়া দিয়া সমুদায় ঘৃত ও ভর্জ্জিত পিয়াজ এবং পেস্তাদি চাউলের উপর দিয়া দমে রাখিবে। দমে বেশ সুসিদ্ধ হইলে তাহা নামাইয়া লইলেই পীতবর্ণের পোলাও পাক হইল।

ভোক্তার রুচি অনুসারে কেহ কেহ আবার বাদাম, পেস্তা এবং কিস্‌মিস্‌ ঘৃতে ভাজিয়া পরিবেশনকালে পোলাওয়ের উপর ছড়াইয়া দিয়া আহার করিয়া থাকেন। রন্ধন সময় অথবা আহার কালে লবণ ব্যবহার করিলেই চলিতে পারে।

পীতবর্ণের পোলাও রন্ধনে জাফ্‌রাণই যে, একমাত্র রঙের কারণ তাহাও বোধ হয় সকলেই বুঝিতে পারিয়াছেন। অতএব ভালরকম রংদার জাফরাণ না হইলে উত্তমরূপ রঙ ফলিবে না তাহা যেন মনে থাকে।

দুগ্ধ-পলান্ন।

(প্রকারান্তর।)

এই পলান্ন অতি উপাদেয় সুখাদ্য। একবার আহার করিলে উহার আস্বাদন ভুলিতে পারা যায় না। দুধের পোলাও পাকের নিয়ম অতি সহজ। যেরূপে উহা পাক করিতে হয়, তাহার নিয়ম লিখিত হইল।

উপকরণ ও পরিমাণ।

দুগ্ধ	...	...	... দুই সের।
ঘৃত	...	...	... দেড় পোয়া।
চাউল	...	...	... এক সের।
মাংস	...	...	... এক সের।
বাদাম	...	...	... আধ পোয়া।
কিস্‌মিস্‌	...	...	... এক পোয়া।
পেস্তা	...	...	... আধ পোয়া।
ধনে	...	...	... দুই তোলা।
আদা	...	...	... দুই তোলা।
তেজপাতা		...	... আধ তোলা।
মরিচ	...	...	... আট আনা।

গন্ধদ্রব্য	...	...	...	আট আনা।
মিছরি	...	...	...	এক তোলা।
লবণ	...	...	...	দুই তোলা।

কোর্ম্মা প্রস্তুতের নিয়মানুসারে আধ পোয়া ঘৃত ও সমস্ত মসলার সহিত মাংসের কোর্ম্মা রন্ধন করিয়া ঢাকিয়া রাখিবে।

এক্ষণে চাউলগুলি দুগ্ধে অর্দ্ধ সিদ্ধ করিয়া পাত্রান্তরে রাখিয়া দিবে। তদ্‌পরে একটী পাক-পাত্রে আধ পোয়া ঘৃত দিয়া পাকাইয়া তাহাতে পেস্তা, বাদাম ও কিস্‌মিস্‌গুলি বাদামী ধরণে ভাজিয়া পাত্রান্তরে উঠাইয়া রাখিবে। এক্ষণে উদ্‌বৃত্ত ঘৃত সমেত পাত্রটী নামাইয়া তাহাতে তেজপত্র উত্তমরূপে সাজাইয়া দিয়া স্তরে স্তরে মাংস ও অন্ন সাজাইয়া অবশিষ্ট ঘৃত এবং ভাজা পেস্তা ইত্যাদি ও মিছরির গুঁড়া উপরে ছড়াইয়া দিয়া মুখ ঢাকিয়া এক ঘণ্টা কাল দমে বসাইয়া রাখিবে। পরিবেশসন কালে একবার উত্তমরূপে উল্‌টাইয়া পাল্‌টাইয়া পরিবেশন করিবে। এক্ষণে ভোক্তাগণ আহার করিয়া দেখুন যে, সুপকার তাঁহাদিগের নিকট প্রশংসার পাত্র কিনা।

পুরী পলান্ন।

মাংস	...	...	...	দুই সের।
চাউল	...	...	...	এক সের।
ঘৃত	...	...	...	আধ সের।
বাদাম	...	...	...	আধ পোয়া।
কিস্‌মিস্‌	...	...	...	আধ পোয়া।
পেস্তা	...	...	...	আধ পোয়া।
ময়দা	...	...	...	দুই ছটাক।
আদা	...	...	...	এক ছটাক।
ডিম	...	...	...	একটা।
ধনে	...	...	...	চারি তোলা।

সা জীরা	...	...	...	এক তোলা।
তেজপাতা	...	...	...	এক তোলা।
মরিচ	...	...	...	এক তোলা।
গন্ধ মসলা	...	...	...	এক তোলা।
জাফরাণ	...	...	...	চারি আনা।
লবণ	...	...	...	আট তোলা।

আখ্‌নি প্রস্তুতের নিয়মানুসারে এক সের মাংসের আখ্‌নি পাক করিয়া মাংস ও যূষ পৃথক পৃথক পাত্রে রাখিবে। এখন ছোট এলাচের দানা ঘৃতে ফোড়ন দিয়া মাংস ও যূষ পৃথক পৃথক সন্তলন করিয়া ভিন্ন ভিন্ন পাত্রে রাখিবে। পাক-পাত্রে তেজপাতা সাজাইয়া তাহার উপর জীরা ছড়াইয়া দেও। দুই আনা আস্ত গন্ধ দ্রব্য মাংসের সহিত মিশাইয়া তাহার উপর সাজাইয়া দেও। এদিকে চাউল জলে অর্দ্ধ সিদ্ধ করিয়া পরে মাংসের যূষে সুসিদ্ধ করিয়া উহাতে দুই আনা গন্ধ দ্রব্য মিশাইয়া উহাও ঐ মাংসের উপর এক থাক সাজাও; এইরূপ থাক থাক সাজানর পর পাঁচ মিনিট তাপ দিয়া পরে এক পোয়া ঘৃত দিয়া এক ঘণ্টা তপ্ত অঙ্গারে রাখ।

এদিকে অবশিষ্ট এক সের মাংস সূক্ষ্ম ভাবে থুরিয়া আধ পোয়া ঘৃত ও অন্যান্য মসলা উপযুক্ত পরিমাণে লইয়া প্রলেহ পাক কর। এখন ঐ প্রলেহ বাটিয়া ডিমের শ্বেতাংশ, ময়দা এবং উপযুক্ত লবণের সহিত মিশাইয়া দল। দলা হইলে লেচি পাকাইয়া পাতার মত পাতলা পাতলা ছোট ছোট রুটী বেল; বাদাম ও পেস্তা ঘৃতে ভাজিয়া কিস্‌মিসের সহিত বাট; এই বাটা দ্রব্য দুইখানি রুটির মধ্যে সাজাইয়া ঐ দুই রুটির পাশ মুড়িয়া দেও। এইরূপ যে কয়খানি পুরী প্রস্তুত হয়, তাহা অবশিষ্ট ঘৃতে ভাজ।

পরিবেশন কালে পলান্নের উপর এই পুরী এক এক খানি দেও। লিখিত নিয়মে পাক করিলে পুরী পলান্ন প্রস্তুত হইল।

ইংরাজী ধরণের কাঁকড়ার গোলক।

ইংরাজেরা যে নিয়মে কাঁকড়ার গোলক প্রস্তুত করিয়া থাকেন, তাহা বেশ সুখাদ্য : উহার পাকের নিয়ম নিম্নে লিখিত হইল।

উপকরণ ও পরিমাণ।

*কাঁকড়া (ঘিওয়ালা)	...	...	বারটা।
ময়দা বা বিস্কুটের গুঁড়া	...	...	এক পোয়া।
লবণ	...	...	দুই তোলা।
জিরামরিচ বাটা বা চূর্ণ	...	...	দুই আনা।
ডিম	...	...	দুইটা।
পিয়াজ বাটা	...	...	চারি আনা।
গরম মসলা চূর্ণ	...	...	দেড় আনা।
ঘৃত	...	...	আধ সের।

প্রথমে কাঁকড়াগুলি সুসিদ্ধ করিয়া লও। পরে তাহার খোলা ছাড়াইয়া ভিতরের শাঁসের সহিত ময়দা মিশাইয়া লও। ভালরূপ মিশ্রিত না হইলে বাটিয়া লইলেও চলিতে পারে। অনন্তর ঘৃত ব্যতীত অন্যান্য উপকরণ উহার সহিত বেশ করিয়া মিশাও। সমুদয় মিশ্রিত হইলে উহা আঠা আঠা অথচ মোমের ন্যায় হইয়া আসিবে, পরে সেই আঠাবৎ পদার্থ ইচ্ছামত আকারে অর্থাৎ হয় গোল কিম্বা ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র গজার ধরণে তৈয়ার করিয়া ঘৃতে ভাজিবে। বাদামী রঙ হইলে নামাইবে। কাঁকড়ার গোলক গরম গরম আহারই উত্তম সুখাদ্য।

এস্থলে আর একটী বিষয় মনে রাখা আবশ্যক। অসঙ্গতিপন্ন লোকে ঘৃতের অভাবে তৈল ব্যবহার করিতে পারেন। কিন্তু তৈলে ভাজিলে ঘৃত পক্কের ন্যায় সুস্বাদু হইবে না।

* এস্থলে কাঁকড়া শব্দে সমুদ্র কাঁকড়া বুঝিতে হইবে। এদেশে পুষ্করিণী প্রভৃতি জলাশয়, যে সকল কাঁকড়া জন্মিয়া থাকে, তৎসমুদয়ের শস্য, এবং তৈলের ভাগ নাই বলিলে হয়, তজ্জন্য সুখাদ্য নহে।

পর্টুগিজ ভিণ্ডালু।

ছাগ, মেষ এবং মুরগী প্রভৃতি সকল প্রকার মাংসেই ভিণ্ডালু প্রস্তুত হইতে পারে। তবে যে সকল মাংসে চর্ব্বির ভাগ থাকে, সেই প্রকার মাংসেই উহা উত্তম হয়। যেরূপ উপকরণে রাঁধিতে হয় তাহা লিখিত হইতেছে।

উপকরণ ও পরিমাণ।

মাংস	...	...	এক সের।
ঘৃত	...	...	তিন ছটাক।
রশুন ছেঁচা	...	...	এক কাঁচ্চা।
রশুন বাটা	...	...	এক কাঁচ্চা।
আদা বাটা	...	...	এক কাঁচ্চা।
লঙ্কা বাটা	...	...	এক কাঁচ্চা।
ভাজা ধনের গুঁড়া	...	...	আধ কাঁচ্চা।
ভাজা জিরার গুঁড়া	...	...	সিকি কাঁচ্চা।
তেজ পত্র	...	...	চারিখানি।
গোল মরিচ	...	...	৮।১০ টা।
ভাজা লবঙ্গ (গুঁড়া)	...	...	৪।৫ টী।
ছোট এলাচ (গুঁড়া)	...	...	পাঁচটী।
দারুচিনি (গুঁড়া)	...	...	ছয় আনা।
দধি	...	...	এক পোয়া।
লবণ	...	...	আড়াই তোলা।

তেজপাত ও গোলমরিচ ব্যতীত সমুদয় মসলা দধির সহিত মিলাইয়া তাহাতে মাংস মাথিয়া রাখ। পর্টুগিজেরা এই মাংস কুড়ি ঘণ্টা পর্য্যন্ত এই অবস্থায় রাখিয়া থাকেন। তজ্জন্য রাঁধিবার সময় উহাতে আদৌ জল ব্যবহার করেন না। কিন্তু যাঁহারা তত সময় অপেক্ষা করিতে না পারেন, তাঁহারা অন্ততঃ দুই ঘণ্টা ঐরূপ অবস্থায় রাখিয়া রন্ধন করিতে পারেন।

নিয়মিত সময় অতীত হইলে একটী পাক-পাত্র মৃদু জ্বালে চড়াইয়া তাহাতে সমুদায় ঘৃত ঢালিয়া দিতে হইবে। এবং উহা পাকিয়া আসিলে তাহাতে তেজপাতা ও গোলমরিচ ফোড়ন দিয়া পূর্ব্ব রক্ষিত মাংস ঢালিয়া দিয়া নাড়িয়া চাড়িয়া দিতে হইবে। অনন্তর পাক-পাত্রের মুখ ঢাকিয়া দিয়া মৃদু জ্বালের উপর দুই ঘণ্টা পর্য্যন্ত রাখিলেই মাংস পাক হইবে। পর্টুগিজ ভিণ্ডালুর ঝোল থাকে না, মৃদু আগুনের জ্বালে এবং অধিকক্ষণ দধিতে ভিজান থাকাতে উহা সুসিদ্ধ হইয়া এক একখানি মাংস অতি উপাদেয় আস্বাদনের হইয়া থাকে। মসলা সমুদায় অল্প ভাজিয়া লওয়াতে একপ্রকার সুগন্ধ বাহির হইতে থাকে।

যাঁহারা অধিকক্ষণ দধিতে ভিজাইয়া রাখিতে অপেক্ষা করিতে না পারেন, তাঁহারা রাঁধিবার সময় তাহাতে অল্প পরিমাণে জল দিতে পারেন, কারণ অধিকক্ষণ দধিতে ভিজান না থাকিলে সিদ্ধ হইতে একটু জলের আবশ্যক হইয়া থাকে। আর একটী কথা পর্টুগিজেরা দধির পরিবর্ত্তে ভিনিগার অর্থাৎ সির্কা দিয়া থাকেন। দধি অপেক্ষা যে, সির্কা অধিক জারক তাহা বোধ হয় অনেকেই অবগত আছেন। তবে সির্কাতে এক প্রকার উগ্র গন্ধ হইয়া থাকে, সুতরাং অনেকের রসনায় তাহা তত আদরণীয় হইবে না। তবে যাঁহারা সির্কা খাইয়া থাকেন, তাঁহারা দধির পরিবর্ত্তে উহা ব্যবহার করিতে পারেন।

মাংসের গুণে যে আস্বাদন ভাল হইয়া থাকে, তাহা বোধ হয় সকলেই জানেন। অতএব কোমল মাংসই যে, রন্ধনের উপযোগী তাহা যেন মনে থাকে।

মালাই চিকেন কারি।

মালাই কারি সুস্বাদের জন্য অত্যন্ত আদৃত। উহা রন্ধন তত ব্যয়-সাধ্য নহে। যেরূপে এই কারি পাক করিতে হয়, তাহা লিখিত হইল।

উপকরণ ও পরিমাণ।

মুরগীর মাংস	...	...	...	আধ সের।
ঘৃত	...	...	...	এক ছটাক।
পিয়াজ বাটা	...	...	...	আধ ছটাক।
আদা বাটা	...	...	...	সিকি কাঁচ্চা।
হরিদ্রা বাটা	...	...	...	আধ কাঁচ্চা।
রশুন বাটা	...	...	...	দুই আনা।
লবঙ্গ চূর্ণ	...	...	...	পাঁচটী।
ছোট এলাচ চূর্ণ	...	...	...	চারিটী।
দারুচিনি চূর্ণ	...	...	...	দেড় আনা।
নারিকেল দুগ্ধ	...	...	...	এক পোয়া।
লবণ	...	...	...	একতোলা।
লঙ্কা বাটা	...	...	...	আধ কাঁচ্চা।

মালাই কারিতে ধনে ও জিরে আদৌ ব্যবহার হয় না, কারণ তদ্দারা নারিকেল দুগ্ধের সৌগন্ধ নষ্ট হইয়া থাকে। যে সকল মসলা চূর্ণ কিম্বা বাটিতে হইবে, তৎসমুদায় যে খিচ-শূন্য হওয়া আবশ্যক তাহা যেন মনে থাকে।

একটী পূর্ণ বয়স্ক মুরগীর পালকাদি ছাড়াইয়া যে নিয়মে মাংস কুটিয়া লইতে হয়, সেই নিয়মে কুটিয়া লইবে।

এদিকে সমুদয় ঘৃত সমেত পাক-পাত্র জ্বালে চড়াইয়া তাহাতে ছোট এলাচ ভিন্ন সমুদয় মসলা দিয়া উত্তমরূপে নাড়িতে থাক। নাড়িতে নাড়িতে অল্প লাল্‌ছে রঙ হইলে তাহাতে সমুদয় মাংস ঢালিয়া দিয়া নাড়িতে থাকিবে এবং উহা বাদামী বর্ণের হইলে তাহাতে নারিকেল দুধ ও লবণ দিয়া একবার নাড়িয়া চাড়িয়াই পাত্রের মুখ ঢাকিয়া রাখিবে। আর জল দিতে হইবে না। এই সময় যে মৃদু জ্বাল দেওয়া আবশ্যক তাহা যেন মনে থাকে।

যে নিয়মে নারিকেলের দুধ বাহির করিতে হয় বোধ হয় তাহা সকলেরই জানা আছে। নারিকেল কুরিয়া তাহাতে অল্প মাত্রায় গরম জল দিয়া নিংড়া

ইয়া লইলে দুধ বাহির হইবে। এই দুধেই মাংস বেশ সুসিদ্ধ হইয়া আসিবে। মালাই কারিতে ঝোল থাকে না। অল্প গা-মাখা গা-মাখা গোছের ঝোল থাকিবে। যখন দেখা যাইবে মাংস বেশ সুসিদ্ধ হইয়া আসিয়াছে, তখন ছোট এলাচ চূর্ণ উপরে ছড়াইয়া দিয়া নামাইয়া লইবে।

মুরগীর ন্যায় পায়রা প্রভৃতি অন্যান্য মাংসেরও এই নিয়মে কারি রাঁধিতে পারা যায়।

বাগ্‌দা চিংড়ির মালাই কারি।

বাগ্‌দা চিংড়ির মালাই কারি রাঁধিতে হইলে তাহার মাথা বাদ দিতে হয়। কারণ মাথা সমেত রাঁধিতে হইলে ভাজিবার সময় তাহা হইতে এক প্রকার কাল রস নির্গত হইয়া থাকে, তদ্বারা ব্যঞ্জন বিস্বাদ হয়। এজন্য উহা কাটিয়া ফেলাই সুপরামর্শ।

যে নিয়মে মাছের খোলা ও মাথা বাদ দিয়া কুটিয়া লইতে হয়, সেই নিয়মে উহা প্রস্তুত করিয়া লইবে। পরে মাছগুলি জলে সিদ্ধ করিয়া জল ফেলিয়া দিবে। না ভাজিয়া সিদ্ধ করিবার উদ্দেশ্য এই যে, তদ্বারা মাছের আঁস্‌টে গন্ধ নষ্ট হইয়া যায়।

চিকেন মালাই কারি রাঁধিতে যেরূপ নিয়ম লিখিত হইয়াছে, ইহারও রাঁধিবার নিয়ম ঠিক সেইরূপ, প্রভেদের মধ্যে ব্যঞ্জনে আদা আদৌ ব্যবহার হয় না।

খাঁড়ি মসুরীর দাইল।

খাঁড়ি মসুরীর দাইল যে, কেবলমাত্র মুখ-প্রিয় জন্য আদরণীয় তাহা নহে, উহার পুষ্টিকারিতা শক্তিও অধিক। এজন্যও উহা ব্যবহার করা উচিত। লিখিত নিয়মে পাক করিয়া দেখ খাঁড়ি মসুরী কেমন রসনার তৃপ্তি-কর।

উপকরণ ও পরিমাণ।

খাঁড়ি মসুরী ... ... এক সের।

দধি	...	...	...	দুই ছটাক।
ঘৃত	...	...	...	এক পোয়া।
আদার রস	...	...	...	দুই তোলা।
গন্ধদ্রব্য চূর্ণ	...	...	...	আট আনা।
হরিদ্রা বাটা	...	...	...	আট আনা।
তেজপত্র	...	...	...	তিন চারি খানি।
লবণ	...	...	..	তিন তোলা।
ছোট এলাচ	...	...	...	এক আনা।

ভাল রকম দানাদার মসুরী পরিষ্কৃত জলে অন্ততঃ এক দণ্ড ভিজাইয়া রাখিবে। পরে জল হইতে দাইল গুলি ছাঁকিয়া তুলিয়া লইবে। যখন দেখা যাইবে, জল ঝরিয়া পড়িয়া গিয়াছে অথচ দাইল গুলি ঝরঝরে হইয়াছে তখন তাহা ঘৃতে ভাজিয়া লইতে হইবে। অর্থাৎ অর্দ্ধেক ঘৃত জ্বালে চড়াইয়া তাহা পাকিয়া আসিলে তাহাতে তেজপত্র দিয়া দাইলগুলি ঢালিয়া খুন্তি দ্বারা অনবরত নাড়িয়া দিতে হইবে; যখন চুড় চুড় শব্দ হইতে থাকিবে, তখন গরম জলে হরিদ্রা ও লবণ গুলিয়া ঢালিয়া দিবে।

এইরূপ অবস্থায় কিছুক্ষণ জ্বাল পাইলে দাইল বেশ সুসিদ্ধ হইয়া আসিবে। এই সময় আদার রস ও দধি দাইলে ঢালিয়া দিয়া উত্তমরূপে নাড়িয়া দিবে। যখন দেখা যাইবে দাইল গাঢ় অর্থাৎ থক্‌থকে হইয়াছে, তখন জ্বাল হইতে তাহা নামাইয়া অবশিষ্ট ঘৃত পাকাইয়া লইবে এবং তাহাতে সমুদায় ছোটএলাচ ফোড়ন দিয়া দাইল সম্ভলন করিবে। সম্ভলন করিয়াই আর একবার নাড়িয়া দিবে। অনন্তর তাহাতে গন্ধ দ্রব্য চূর্ণ দিয়া জ্বালে দুই মিনিট রাখিয়া নামাইয়া লইবে।

যত প্রকার দাইল আছে, তন্মধ্যে খাঁড়ি মসুরী ও অড়হর দাইলে অধিক পরিমাণে ঘৃত টানিতে পারে। আর এই দুই প্রকার দাইলে ঘৃত না দিয়া রন্ধন করিলে আস্বাদনও ভাল হয় না। গৃহস্থ গৃহে সচরাচর অতি সামান্য ঘৃত ব্যবহার হইয়া থাকে এবং লিখিত নিয়মেও রন্ধন হয় না।

আশা করি পাঠক ও পাঠিকাগণ আমাদের এই পরীক্ষিত নিয়মানুসারে রন্ধন করিয়া দেখিবেন উহার আস্বাদন কিরূপ হয়।

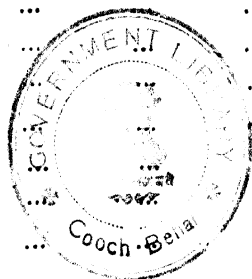
রোহিত মাছের ইংলিস্ কারি।

মৎস্য	...	...	...	আধ সের।
সরিষার তৈল	...	...	...	দেড় ছটাক।
পিয়াজ বাটা	...	...	...	দেড় তোলা।
হরিদ্রা বাটা	...	...	...	আধ তোলা।
লঙ্কা বাটা	...	...	...	দশ আনা।
লশুন	...	...	...	দুই আনা।
জল	...	...	...	এক পোয়া।
লবণ	...	...	...	দুই তোলা।

রন্ধনের পূর্ব্বে মাছগুলি উত্তমরূপ পরিষ্কার করিয়া লবণ ও জলে ধুইয়া লওয়া কর্ত্তব্য। তাহা হইলে ভোজনের সময় আমিষ গন্ধ পাইবে না।

এক্ষণে একটী পাক-পাত্রে এক ছটাক তৈল জ্বালে চড়াইয়া তাহা পাকিয়া আসিলে মৎস্যগুলি উত্তমরূপে ভাজিয়া পাত্রান্তরে তুলিয়া রাখিবে। পরে অবশিষ্ট তৈল ঐ পাক-পাত্রে ঢালিয়া দিতে হইবে এবং যখন গাঁজা মরিয়া আসিবে, সেই সময় মসলাগুলি তাহাতে দিয়া নাড়িতে থাকিবে। যখন দেখা যাইবে যে, মসলাগুলি বেশ বাদামী রং হইয়াছে ও এক প্রকার সুগন্ধ বাহির হইতেছে, তখন তাহাতে জল ঢালিয়া দিয়া পাক-পাত্রের মুখ ঢাকিয়া রাখিবে। ঐ জল যখন ফুটিতে আরম্ভ হইবে, সেই সময় ভাজা মাছগুলি ঢালিয়া দিয়া পুনরায় পাত্রটী ঢাকিয়া রাখিবে। কিছুক্ষণ ফুটিলে তাহাতে লবণ দিয়া আস্তে আস্তে একবার নাড়িয়া দিবে। যখন জল মরিয়া গা-মাখা গা-মাখা ঝোল থাকিবে সেই সময় উনান হইতে নামাইয়া লইলেই মাছের ইংলিস্ কারি প্রস্তুত হইল।

বড় চিঙ্গড়ি মাছের দো-পিয়াজা।

বড় চিঙ্গিড়ি	...	...	...	আধ সের।
সরিষার তৈল	...	...	...	দেড় ছটাক।
পিয়াজ বাটা	...	...	...	আধ ছটাক।
হরিদ্রা বাটা	...	...	...	আট আনা।
লঙ্কা বাটা	...	...	...	আট আনা।
লশুন	...	...	...	দুই আনা।
জল	...	...	...	আধ পোয়া।
ঘৃত	...	...	...	এক তোলা।
পিয়াজ (কুচা)	...	...	...	বারটী।
লবণ	...	...	...	দেড় তোলা।

চিঙ্গড়ি মাছগুলি ছাড়াইয়া উত্তমরূপে ধুইয়া লইবে; মাছের মাথা ও লেজা বাদ দিবে; মাছগুলি অর্দ্ধ সিদ্ধ করিয়া দো-পিয়াজা রাঁধিবার রীতিতে রন্ধন করিবে।

ইলিস মাছ ভাজা।

মৎস্য	...	...	...	আধ সের।
পিয়াজ বাটা	...	...	...	দেড় তোলা।
লঙ্কা বাটা	...	...	...	আট আনা।
লবণ	...	...	...	এক তোলা।
হরিদ্রা বাটা	...	...	...	আট আনা।
লশুন বাটা	...	...	...	দুই আনা।
সরিষার তৈল	...	...	...	এক ছটাক।

মাছগুলি পুরু পুরু করিয়া কাটিয়া কিঞ্চিৎ লবণ ও জলে উত্তমরূপে ধুইয়া লইবে। তাহার পর মাছগুলিতে সমস্ত মসলা ও অবশিষ্ট লবণ মাখাইয়া অন্ততঃ এক ঘণ্টা কাল রাখিয়া দিবে। তাহার পর

একটী পাক-পাত্রে তৈল জ্বালে চাপাইয়া গাঁজা মরিয়া পাকিয়া আসিলে মাছগুলি ভাজিয়া লইবে। অল্প লাল হইলেই উত্তম ভাজা হইয়াছে জানিতে হইবে। সুতরাং তৎক্ষণাৎ নামাইয়া লইবে, নতুবা ধরিয়া যাইয়া বিস্বাদ হইবে।

ডিম্বের কারি।

ডিম্ব	...	...	...	আট টী।
ঘৃত	...	...	...	এক ছটাক।
লবণ	...	...	...	এক তোলা।
পিয়াজ বাটা	...	...	...	আধ ছটাক।
হরিদ্রা বাটা	...	...	...	এক তোলা।
লঙ্কা বাটা	...	...	...	আধ তোলা।
আদা বাটা	...	...	...	ছয় আনা।
লশুন বাটা	...	...	...	দুই আনা।
পিয়াজ (কুচা)	...	...	...	বারটী।

পিয়াজ গুলি লম্বাভাবে ছয় কি আট খানি করিয়া চিরিয়া লইবে।

প্রথমতঃ ডিমগুলি সুসিদ্ধ করিয়া খোলা ছাড়াইয়া দুই ভাগে কাটিয়া রাখিবে। তাহার পর ঘৃত চাপাইয়া লাল হইয়া আসিলে তাহাতে পিয়াজ গুলি ছাড়িয়া দিবে। পিয়াজ লাল হইয়া আসিলেই নামাইয়া আলাহিদা রাখিয়া দিবে। পরে অন্যান্য মসলাগুলি একত্র ঘুঁটিয়া ঘৃতে ফেলিয়া দিবে এবং লাল হইয়া আসিলে ডিম্ব খণ্ড গুলি লবণ মাখাইয়া উহাতে দিবে। ডিমগুলি বেশ লাল হইয়া আসিলে তাহাতে পিয়াজ ভাজা ফেলিয়া দিয়া আবশ্যক মত জল দিবে এবং জল মরিয়া গামাখা গোছ হইয়া আসিলেই নামাইয়া লইবে।

চাপোড় ঘণ্ট।

ইহা আমাদিগের বিধবাগণের নিকট অত্যন্ত আদর পাইয়া থাকে। বাস্তবিক তাঁহারা যেরূপ নিয়মে উহা রন্ধন করিয়া থাকেন, তাহা অত্যন্ত মুখ-প্রিয়। আমরা অনুরোধ করি পাঠকগণ যেন এই সামান্য খাদ্যটী একবার আহার করিয়া দেখেন; সামান্য দ্রব্য রন্ধন পারিপাট্যে কেমন মুখ-প্রিয় হইয়া থাকে।

পরিষ্কৃত নূতন মটর দাইল হইলেই চাপোড় ঘণ্ট ভাল হইয়া থাকে। দাইল গুলি জলে ভিজাইয়া রাখিতে হয়, পরে তাহা বাটিয়া তদ্দ্বারা চাপোড় তৈয়ার করিতে হয়। অনন্তর তাহা ঘৃত কিম্বা তৈলে ভাজিয়া লইতে হয়। তৈল অপেক্ষা ঘৃত দ্বারা রন্ধন করিলে যে, আস্বাদন উত্তম হইবে তাহা বোধ হয় বলা বাহুল্য।

চাপোড় ঘণ্টের সহিত তরকারী ব্যবহার হইয়া থাকে। অর্থাৎ পটোল গোলআলু, কাঁঠালের বিচি এবং ছোলা। যে সকল তরকারী উল্লেখ করা হইল এক সঙ্গে সমুদায় গুলি না দিয়া উহার মধ্যে দুই একটী লইয়া রন্ধন করিতে হয়। আর তরকারীর পরিমাণ চাপোড় অপেক্ষা অল্প হওয়া আবশ্যক। তরকারীগুলি ছোট ছোট আকারে কুটিয়া লইলে ভাল হয় এবং উহা কুটিয়া তাহাতে হরিদ্রা ও লবণ মাখিয়া লইতে হয়।

এখন একটী পাক-পাত্রে ঘৃত কিম্বা তৈল দিয়া তাহাতে তরকারীগুলি পৃথক পৃথক ভাজিয়া তুলিয়া লইবে। এখন সমুদায় তরকারীতে বড়া বা চাপাটী গুলি ভাঙ্গিয়া মিশাইয়া দিতে হইবে।

অনন্তর ঘৃত বা তৈল জ্বালে চড়াইয়া তাহাতে লঙ্কা ও তেজপাতা, মেথী, গোটা কাসুন্দি ফোড়ন দিয়া পূর্ব্ব প্রস্তুত চাপোড়ের সহিত তরকারী ঢালিয়া দিয়া নাড়িয়া চাড়িয়া আবশ্যক মত জলে লবণ গুলিয়া দিতে হইবে। কিছুক্ষণ ফুটিলে তাহাতে আদার রস ও অল্প ঘৃত দিয়া উত্তমরূপে নাড়িয়া চাড়িয়া নামাইয়া লইলেই চাপোড় ঘণ্ট পাক হইল।

চমকাম্ন।

চমকাম্ন বা চনকাম্ন এক প্রকার পোলাও বলিলেও হয়। ইহা অতি সুখাদ্য অথচ সহজ উপায়ে প্রস্তুত হইয়া থাকে।

যেরূপ চাউলে পোলাও পাক করিতে হয়, সেইরূপ চাউল, অন্ন রন্ধনের নিয়মানুসারে অর্দ্ধ সিদ্ধ করিয়া লইবে।

এদিকে আলু বা পোলাওয়ের উপযুক্ত মৎস্য ঘৃতে ভাজিয়া লইতে হইবে। উহা এরূপ ভাজা আবশ্যক যেন লাল লাল ধরণে হইয়া উঠে।

অনন্তর অন্নের মাড় গালিয়া সেই ঝর্‌ঝরে অন্ন ভাত ভাজার নিয়মানুসারে ঘৃতে ভাজিতে হইবে এবং ভাজার সময় তাহাতে আলু কিম্বা মৎস্য (পূর্ব্ব প্রস্তুত) ঢালিয়া দিতে হইবে। রুচি অনুসারে কেহ কেহ অন্ন ভাজিবার সময় তাহাতে কিঞ্চিৎ গোল মরিচের গুঁড়াও ছড়াইয়া দিয়া থাকেন।

এইরূপে ভর্জ্জিত অন্নের সহিত আলু কিম্বা মৎস্য মিশান হইলে আর একটী পাক-পাত্র ঘৃত সমেত জ্বালে চড়াইয়া তাহাতে তেজপত্র এবং ছোট এলাচের দানা দিয়া সম্বরা দিতে হইবে। ঘৃত এরূপ নিয়মে দিতে হইবে যেন অন্নগুলি বেশ মাখা মাখা হয়। এই সময় আর একটী কথা মনে রাখা আবশ্যক, অর্থাৎ কেহ কেহ এই সময় সম্বরা না দিয়া অন্ন ভাজিবার সময় একেবারে সম্বরার কাজ সারিয়া লইয়া থাকেন। ফলতঃ পাচক কিম্বা পাচিকা ইচ্ছানুসারে এই উভয়বিধ নিয়মের মধ্যে যে কোন প্রকার নিয়ম অবলম্বন করিতে পারেন।

অনন্তর উহা জ্বাল হইতে নামাইবার সময় তাহাতে ছোট এলাচ, দারুচিনি, লবঙ্গ এবং তেজপত্র বাটা দিয়া একবার বেশ করিয়া নাড়িয়া চাড়িয়া লইলেই চমকাম্ন প্রস্তুত হইল। যে সকল মসলার কথা লিখিত হইল তৎসমুদায়ের পরিমাণ অধিক হইলে কিম্বা মসলা দেওয়ার পর অধিক ক্ষণ জ্বালে থাকিলে আস্বাদন মন্দ হইয়া উঠিবে। অর্থাৎ অধিক ক্ষণ জ্বালে থাকিলে অম্ল আস্বাদন এবং মসলার পরিমাণ অধিক হইলে আতিক্ত হইবে।

পোলাওয়ের ন্যায় পূর্ব্বে অর্থাৎ ভাজিবার সময় লবণ দিতে পারা যায়, কিম্বা আহারের সময়ও লবণ মাখিয়া খাইলেও চলিতে পারে। আমরা পরীক্ষা করিয়া দেখিয়াছি, ভাল করিয়া রাঁধিতে পারিলে পোলাও অপেক্ষা চমৎকার রসনার সমধিক তৃপ্তি-কর হইয়া থাকে।

কচি পাঁঠার কারি।

কচি পাঁঠার থক থকে মাংসে এই কারি রাঁধিতে হয়। ইহার আস্বাদন অতি উপাদেয় এবং রাঁধিবার নিয়মও অতি সহজ।

উপকরণ ও পরিমাণ।

কচি পাঁঠার মাংস	...	...	...	আধ সের।
ঘৃত	...	...	...	এক ছটাক।
জল	...	...	...	আধ সের।
লবণ	...	...	...	সওয়া তোলা।
পিয়াজ ছেঁচা	...	...	...	এক তোলা।
হরিদ্রা বাটা	...	...	...	আট আনা।
লঙ্কা বাটা	...	...	...	আট আনা।
আদা ছেঁচা	...	...	...	চারি আনা।
লশুন ছেঁচা	...	...	...	দুই আনা।
ভাজা ধনের গুঁড়া	...	...	...	চারি আনা।

মাংস বরফির ধরণে কুটিয়া রাখ। একটী পাক-পাত্র ঘৃত সমেত জ্বালে চড়াইয়া দেও। ঘৃতে যখন ফেণা মরিয়া আসিতে আরম্ভ হইবে, অমনি সমস্ত মসলাগুলি তাহাতে ফেলিয়া দিয়া নাড়িতে থাক। মসলাগুলি আধ ভাজা হইয়া আসিলে তাহাতে মাংস ও লবণ দিয়া নাড়। এবং বাদামী রঙ হইলে জল ঢালিয়া দিয়া পাক-পাত্রের মুখ ঢাকিয়া রাখ। মাংস বেশ সুসিদ্ধ হইয়া আসিলে এবং গা মাখা গোছের ঝোল থাকিতে থাকিতে নামাইয়া লইবে।

কাবাবী হাঁসের কারি।

প্রাপ্ত যৌবন অথচ যে হাঁস আদৌ ডিম্ব ছাড়ে নাই, এরূপ অবস্থার হাঁসকে কাবাবী হাঁস কহে। হাঁসের ডিম ছাড়িলে তাহার মাংস তত সুস্বাদু হয় না। এজন্য ডিম ছাড়িবার পূর্ব্বে হৃষ্ট পুষ্ট হাঁস লইয়া কারি রাঁধিলে তাহা অতি সুস্বাদু হইয়া থাকে।

উপকরণ ও পরিমাণ।

হাঁস	একটা।
ঘৃত	এক ছটাক।
জল	আধ সের।
লবণ	সওয়া তোলা।
পিয়াজ ছেঁচা	এক তোলা।
হরিদ্রা বাটা	আট আনা।
লঙ্কা বাটা	আট আনা।
আদা ছেঁচা	চারি আনা।
লশুন ছেঁচা	দুই আনা।
ভাজা ধনের গুঁড়া	চারি আনা।
ভাজা জীরার গুঁড়া	চারি আনা।

প্রথমে মাংস ছাড়াইয়া ষোল কিম্বা আঠার খণ্ড কর। পরে তাহাতে অল্প গুড় কিম্বা চিনি মাখিয়া খানিক ক্ষণ রাখ। অনন্তর জলে তাহা উত্তমরূপ ধুইয়া লও।

এদিকে পাক-পাত্র আলে চড়াইয়া তাহাতে সমুদায় ঘৃত ঢালিয়া দেও। ঘৃতের ফেণা মরিলে মসলাগুলি ঢালিয়া দিয়া নাড়িতে থাক। উহা বেশ লাল্‌চে রঙের হইলে মাংস ঢালিয়া দেও। নাড়িতে নাড়িতে যখন অল্প লাল হইয়া আসিবে, তখন জল ঢালিয়া দিয়া, পাক পাত্রের মুখ ঢাকিয়া রাখ। সিদ্ধ হইয়া আসিলে লবণ দিয়া নাড়িয়া দেও। জল অৰ্দ্ধেক মরিয়া আসিলে মাংস নামাইয়া লইলেই কাবাবী হাঁসের কারি পাক হইল।

কচি পাঁঠার ইংলিস্ দো-পিঁয়াজা।

দো-পিয়াজা রাঁধিবার ভিন্ন ভিন্ন নিয়ম দেখিতে পাওয়া যায়। মুসলমান প্রভৃতি অন্যান্য জাতি রন্ধনে অধিক পরিমাণে ঘৃত মসলাদি ব্যবহার করিয়া থাকেন, কিন্তু ইংরাজেরা দো-পিয়াজায় অতি সামান্যরূপ ঘৃত মসলা ব্যবহার করেন। ইংলিস্ দো-পিয়াজা যেরূপ নিয়মে রাঁধিতে হয় পাঠ কর।

উপকরণ ও পরিমাণ।

মাংস	...	...	...	আধ সের।
ঘৃত	...	...	...	দেড় ছটাক।
জল	...	...	...	আধ পোয়া।
লবণ	...	...	...	এক তোলা।
পিয়াজ ছেঁচা	...	...	...	সওয়া তোলা।
হরিদ্রা বাটা	...	...	...	আট আনা।
লঙ্কা বাটা	...	...	...	আট আনা।
আদা ছেঁচা	...	...	...	চারি আনা।
লশুন ছেঁচা	...	...	...	দুই আনা।
পিয়াজ (আস্ত)	...	...	...	বারটী।

পাঁঠার সম্মুখের ভাগ অপেক্ষা পশ্চাৎ ভাগের মাংস ভাল। মাংস ষোল বা আঠার টুকরা কর এবং পিয়াজ বারটী লম্বালম্বি ছয় বা আট ফালি করিয়া কুচাইয়া লও। একটী পাত্রে ঘৃত জ্বালে চাপাইয়া তাহা গলিয়া আসিলে পিয়াজকুচা ফেলিয়া দেও। পিয়াজ বেশ লাল্‌ছে হইলে তুলিয়া রাখিয়া দেও। পরে মসলাগুলি ঘৃতে ঢালিয়া নাড়িতে থাক। মসলা ঈষৎ লাল হইলে তাহাতে মাংস ও লবণ ফেলিয়া দেও এবং ঘন ঘন নাড়িতে থাক। মাংস বেশ লাল হইলে জল ঢালিয়া দেও এবং পাকপাত্রের মুখ ঢাকিয়া রাখ। অর্দ্ধেক জল মরিয়া আসিলে ভাজা পিয়াজগুলি

ঢালিয়া দেও। অনন্তর রস থাকিতে থাকিতে মাংস নামাইয়া লও। ইংলিস্ দো-পিয়াজা পাক হইল।

চাউলের পুডিং।

চাউল	...	...	...	আধ পোয়া।
দুগ্ধ	...	...	...	দেড় পোয়া।
ডিম্ব	...	...	...	দুইটা।
চিনি	...	...	...	আধ পোয়া।

প্রথমতঃ চাউলগুলি সুসিদ্ধ করিয়া লইবে এবং ডিম্ব দুইটা উত্তমরূপে ফেটাইয়া রাখিবে। তাহার পর দুগ্ধ উত্তপ্ত করিয়া ঐ ডিম্বের উপর ঢালিয়া দিয়া উহাতে কিঞ্চিৎ চিনি মিশ্রিত করিবে। সুগন্ধ করিবার জন্য কিঞ্চিৎ এলাইচের গুঁড়া বা অন্য কোন সুগন্ধী মসলাও মিশাইয়া লইবে। পরে উহাতে ভাতগুলি মিশাইয়া একখানি তাওয়ার উপর ঢালিয়া এক ঘণ্টা কাল মন্দ আঁচে বসাইয়া নামাইয়া লইবে।

সুজির সল্ট পুডিং।

সুজি	...	...	...	এক পোয়া।
জল	...	...	...	দেড় ছটাক।
দুগ্ধ	...	...	...	দেড় পোয়া।
ডিম্ব	...	...	...	দুইটা।

সুজিগুলি জলে ভিজাইয়া তাহাতে ক্রমে ক্রমে দুগ্ধ ঢালিয়া ডিম্ব দুইটার কুসুম ও এক চা চামচ লবণ মিশাইয়া লইবে। তাহার পর একখানি তাও-য়ায় কিঞ্চিৎ ঘৃত মাখাইয়া ডিম্ব দুইটার শ্বেত ভাগ উত্তমরূপে ফেটাইয়া তাওয়ায় ঢালিয়া দিবে। পরে তাহাতে সুজি ও দুগ্ধ ঢালিয়া একখানি পরিষ্কার নেকড়া ঢাকা দিয়া সওয়া ঘণ্টা কাল সিদ্ধ করিয়া নামাইয়া লইবে।

পাঁঠা বা ভেড়ার কোপ্তা কারি।

মাংস	...	...	...	এক সের।
ঘৃত	...	...	...	আধ পোয়া।
পিয়াজ বাটা	...	...	...	এক ছটাক।
লঙ্কা গুঁড়া	...	...	...	এক কাঁচ্চা।
হরিদ্রা গুঁড়া	...	...	...	এক কাঁচ্চা।
আদা বাটা	...	...	...	আট আনা।
মরিচ গুঁড়া	...	...	...	আট আনা।
লশুন বাটা	...	...	...	চারি আনা।
লবণ	...	...	...	দেড় ছটাক।
বিস্কুটের গুঁড়া		...	...	বড় চামচের তিন চামচ।
ডিম্ব	...	...	...	একটা।

একখানি অতি উৎকৃষ্ট রাঙ হইতে হাড় বাছিয়া মাংস বাহির করিয়া লও। হাড় গুলি সিদ্ধ করিয়া জল প্রস্তুত করিয়া রাখ। মাংসগুলি ধুইয়া উত্তমরূপে বাটিয়া লও এবং শিরা প্রভৃতি ফেলিয়া দেও। বাটা মাংসে চা চামচের এক চামচ লবণ ও মরিচ এবং মাঝারি চামচের দুই চামচ বিস্কুটের গুঁড়া মিশ্রিত কর এবং তাহাতে একটু মাংস সিদ্ধ জল দিয়া উত্তমরূপে মাখিয়া লও। পরে ডিমটী ভাঙ্গিয়া ফেটাইয়া মাংসে মাখিয়া ছোট ছোট গোলা প্রস্তুত কর এবং ঐগোলাগুলি বিস্কুটের গুঁড়া মাথাইয়া লও। পরে একটী পাত্রে ঘৃত চাপাইয়া গোলাগুলি বেশ লাল করিয়া ভাজিয়া লও, ভাজিবার পূর্ব্বে মসলা গুলিতে একটু জলের ছিটা দিয়া লইবে। তাহার পর কোপ্তাগুলিতে লবণ মাথাইয়া ঐ ঘৃতে বেশ লাল করিয়া ভাজিয়া লও। এবং মাংসের জল এক বাটী ঢালিয়া প্রায় দুই ঘণ্টাকাল সিদ্ধ করিয়া কিঞ্চিৎ গরমমসলা দিয়া নামাইয়া লও।

বাগ্‌দাচিঙ্গিড়ির কোপ্তাকারি।

মাছ	...	...	...	৩০। ৪০ টা
সরিষার তৈল	...	...	...	আধ পোয়া।
পিয়াজ বাটা	...	...	...	এক ছটাক।
লঙ্কা গুঁড়া	...	...	...	এক কাঁচ্চা।
মরিচ গুঁড়া	...	...	...	আট আনা।
লসুন বাটা	...	...	...	দুই আনা।
লবণ	...	...	...	মাঝারি চামচের এক চামচ।
বিস্কুটের গুঁড়া	...	...	...	বড় চামচের তিন চামচ।
ডিম্ব	...	...	...	একটা।

মাছগুলির মাথা বাদ দিয়া খোলা ছাড়াইয়া লবণ ও জলে উত্তমরূপে ধুইয়া কাটিয়া লও। উহাতে চা চামচের এক চামচ লবণ ও মরিচ এবং মাঝারি চামচের দুই চামচ বিস্কুটের গুঁড়া মিশাইয়া একটু দুধ দিয়া মাখিয়া লও। পরে ডিমটী ভাঙ্গিয়া ফেটাইয়া মাছে মিলাইয়া ছোট ছোট গোলা পাকাইয়া বিস্কুটের গুঁড়া মাখাইয়া রাখিয়া দেও। পরে মাথাগুলি ধুইয়া খোলা ছাড়াইয়া ভিতরকার শস্য বাহির করিয়া লও। তাহাতে মাঝারি চামচের এক চামচ কাঁচা ধনিয়ার গুঁড়া মিশাইয়া সমস্ত মসলাগুলির সহিত ভাজিয়া লও। পরে উহাতে কোপ্তাগুলি ফেলিয়া দিয়া ভাজিয়া লও। কোপ্তাগুলি লাল হইলে থান কয়েক তেজপাত ও লবণ এবং এক-বাটী জল দিয়া সিদ্ধ কর। জল কম হইয়া আসিলেই নামাইয়া লও।

বড় চিঙ্গিড়ির কোপ্তাকারি।

মাছ	...	...	...	আট দশটা।
সরিষার তৈল	...	...	...	আধ পোয়া।

পিয়াজ বাটা	...	...	...	এক ছটাক।
লঙ্কা গুঁড়া	...	...	...	এক কাঁচ্চা।
মরিচ গুঁড়া	...	...	...	আট আনা।
লশুন	...	...	...	দুই আনা।
লবণ	...	...	...	মাঝারি চামচের এক চামচ।
বিস্কুটের গুঁড়া	...	...	...	বড় চামচের তিন চামচ।
ডিম্ব	...	...	...	একটা।

মাছগুলির মাথা বাদ দিয়া খোলা ছাড়াইয়া ধুইয়া উত্তমরূপে বাটিয়া লও। উহাতে কিঞ্চিৎ মাথার ঘি, চা চামচের এক চামচ লবণ ও মরিচ এবং মাঝারি চামচের দুই চামচ বিস্কুটের গুঁড়া ও একটু দুধ দিয়া মাখিয়া লও। পরে ডিমটী ফেটাইয়া মাছে মাখিয়া ছোট ছোট গোলা পাকাইয়া বিস্কুটের গুঁড়া মাখাইয়া রাখিয়া দেও। পরে মাথা ও দাঁড়াগুলির শস্ত বাহির করিয়া একত্রে ছেঁচিয়া তাহাতে মাঝারি চামচের এক চামচ কাঁচা ধনে বাটা মিশাইয়া সমস্ত মসলার সহিত তৈলে ভাজিয়া লও। ভাজা হইয়া আসিলে কোপ্তাগুলি উহাতে ফেলিয়া রাঙা করিয়া ভাজিয়া লও। পরে খানকয়েক তেজপাত, লবণ ও এক বাটী জল ঢালিয়া সিদ্ধ কর। জল ঘন হইয়া আসিলেই নামাইয়া লও এবং কিঞ্চিৎ গরম মসলা মিশ্রিত কর।

রোগীর উপযোগী মটন ব্রথ্।

মেষ মাংস	...	...	...	আধ সের।
জল	...	...	...	এক সের।
লবণ	...	...	...	আধ তোল।

* রোগীর জন্য এই যূষ ব্যবহৃত হয় বলিয়া ইহাতে কোন প্রকার মসলা ব্যবহার হয় না।

মাংসের চর্ব্বি তুলিয়া ছোট ছোট করিয়া কুচাইয়া লও। হাড়গুলিও ভাঙ্গিয়া থেঁতলাইয়া লও। পরে একটী হাঁড়িতে ফেলিয়া জল ও লবণ দিয়া একবার সিদ্ধ কর। গাঁজা উঠিলে উত্তমরূপে গাঁজা তুলিয়া ফেল। গাঁজা মরিলে মৃদু আঁচে তিন চারি ঘণ্টা সিদ্ধ করিয়া একখানি নেকড়ায় ছাঁকিয়ালও। এবং শীতল হইলে ব্রথ্ বা ঝোল ব্যবহার কর। উপরে চর্ব্বির ভাগ জমিলে ফেলিয়া দিয়া আহার করিবে।

কাঁচা আমের ইংলিস্ চাট্নি।

আম	এক শত।
বিচি কাটা তেঁতুল	দুই সের।
চিনি	তিন সের।
সিরকা	পাঁচ সের।
দারুচিনি গুঁড়া	বড় চামচের এক চামচ।
লবণ	এক সের।
আদার কুচি	এক সের।
কিস্মিস্	এক সের।
জায়ফল গুঁড়া	মাঝারি চামচের এক চামচ।

আমগুলি ছাড়াইয়া ফালি করিয়া আড়াই দিন লবণে ফেলিয়া রাখ। আড়াই সের সিরকার সহিত চিনির রস পাক কর। আমের যে জল বাহির হইবে তাহা ছাঁকিয়া ফেলিয়া বাকি আড়াই সের ছিরকায় সিদ্ধ কর। পরে ঠাণ্ডা করিয়া একটী হাঁড়ি বা অন্য পাত্রে পূরিয়া তেঁতুল ও সমস্ত মসলা দিয়া আগুণে চড়াইয়া ফুটাইতে থাক এবং ক্রমে ক্রমে রস ঢালিয়া দেও। সির্কা ও রস মরিয়া ঘন হইলেই নামাইয়া উত্তমরূপ ঠাণ্ডা হইলে বোতলে পূরিয়া রাখ।

কুলচুর ও টোপাকুল।

পাকা কুল দ্বারা কুলচুর ও টোপাকুল প্রস্তুত হইয়া থাকে। পাকাকুলে অনেক প্রকার আচার প্রস্তুত হয়। কুলচুর বেশ মুখ-প্রিয় চাট্‌নি। একবার প্রস্তুত করিয়া রাখিলে অনেক দিন পর্য্যন্ত উহা ব্যবহারযোগ্য থাকে।

উত্তমরূপ সুপক্ব কুলে কুলচুর প্রস্তুত করিতে হয়। প্রথমে কুলগুলির বোঁটা ছাড়াইয়া ফেলিবে। পরে প্রত্যেক কুল ছেঁচিয়া বা টিপিয়া অর্থাৎ চট্‌কাইয়া লইবে। এখন তাহাতে পরিমাণ মত লবণ ও লঙ্কার গুঁড়া মাখাইয়া রাখিবে। সকল গাছের কুলে অম্লত্ব সমান নহে, এজন্য একরূপ পরিমাণে লবণ দিলে উহা সুখাদ্য হয় না। কুলচুরে প্রথমে লবণ ও ঝাল কিছু বেশী দিতে হয়, কারণ ক্রমে ক্রমে উহা কুলের সঙ্গে মজিয়া সুস্বাদু হইয়া উঠে। লবণ ও ঝাল মাখাইয়া রৌদ্রে শুকাইয়া রাখিলেই কুলচুর প্রস্তুত হইল।

কেহ কেহ আবার লবণ ও ঝাল মাখাইয়া তাহাতে খাঁটি-সরিষার তৈল দিয়াও থাকেন। আমরা পরীক্ষা করিয়া দেখিয়াছি, লবণ, লঙ্কার গুঁড়া, সরিষা চূর্ণ অল্প পরিমাণ এবং তৈল দিয়া প্রস্তুত করিলে উহা অতি উপাদেয় আস্বাদনের হইয়া থাকে।

সহজ নিয়মে কুলচুর প্রস্তুত করিতে হইলে পাকাকুল চটকাইয়া রৌদ্রে শুষ্ক করিয়া লইলেই হইল।

গুড় মিশ্রিত করিয়া এক প্রকার কুলচুর তৈয়ার হইয়া থাকে। পাকা-কুল চট্‌কাইয়া তাহাতে অল্প পরিমাণ লবণ মাখাইয়া রৌদ্রে শুষ্ক করিয়া লইবে। পরে ঐ শুষ্ক কুলে গুড় অথবা চিনির রস মাখাইয়া রাখিবে। টোপাকুল প্রস্তুত করিতে হইলে কুলের বোঁটা ফেলিয়া অল্প টিপিয়া রৌদ্রে শুকাইয়া লইতে হয়। টোপাকুলে কুলগুলি আস্ত থাকে।

কুলচুর ও কুল টোপা মধ্যে মধ্যে রৌদ্রে দিতে হয়।

কলাই শুঁটির কচুরি।

কলাই শুঁটির কচুরি যে কি প্রকার সুখাদ্য তাহা বোধ হয়, কাহাকেও লিখিয়া বুঝাইতে হইবে না। পাঠকগণ উহার প্রস্তুত নিয়ম পাঠ করিলে অনায়াসেই স্ব স্ব গৃহে প্রস্তুত করিয়া রসনার তৃপ্তি সাধন করিতে পারেন।

প্রথমে শুঁটি হইতে দানাগুলি ছাড়াইয়া তাহার খোসা ফেলিতে হয়। দানাতে অল্প লবণ মাখাইয়া হাতে করিয়া দলিলেই খোসা পৃথক হইয়া আসিবে। এখন দানা অল্প বাটিয়া লইতে হইবে। বাটিবার সময় উহা চন্দনের মত না বাটিয়া ছিবড়ে ছিবড়ে ভাবে বাটিতে হইবে। দানা শক্ত হইলে তাহা জলে সিদ্ধ করিয়া জল ফেলিয়া দিবে। পরে তাহা চট্‌কাইয়া লইবে। এখন ঐ সিদ্ধ কিম্বা বাটা দানা ঘৃতে অল্প ভাজিয়া লইবে। এই সময় আর একটী কথা মনে রাখিবে, অর্থাৎ দানা খুব কোমল হইলে বাটা কিম্বা সিদ্ধ করিবার প্রয়োজন হইবে না। তাহা অমনি ঘৃতে ভাজিয়া চট্‌কাইয়া লইলেই চলিবে। ঘৃতে ভাজার পর তাহাতে পরিমিত লবণ, মরিচের গুঁড়া, আস্ত মৌরি ও অল্প পরিমাণে গন্ধ মসলা মাখিয়া লইবে। কেহ কেহ ঘৃতে ভাজিবার পূর্ব্বেই ঐ সকল উপকরণ মিশাইয়া লইয়া থাকেন।

এই ভর্জ্জিত দানা কাদা কাদা হইয়া আসিবে। এখন উহা কচুরির উপযোগী হইল।

এদিকে যে পরিমাণে ময়দা তাহাতে অর্দ্ধেক ঘৃত ময়ান দিয়া মাখিবে। ঐ ময়দার এক একটী লেচি করিয়া প্রত্যেক লেচির ঠুলি করিবে। এবং তাহার মধ্যে প্রস্তুত করা শুঁটির পুর দিয়া টিপিয়া আবার উত্তমরূপে ঢাকিয়া কচুরির আকার পরিমাণ চেপ্টা করিয়া ঘৃতে ঈষৎ কড়া করিয়া ভাজিয়া লইলেই কলাইশুঁটির কচুরি হইল। ভোক্তাগণ উহা আহার করিয়া দেখুন কলাইশুঁটির কচুরি কেমন সুখাদ্য।

মালপোয়া।

মালপোয়া বেশ সুখাদ্য দ্রব্য। এজন্য উহার আদর দেখিতে পাওয়া যায়। মালপোয়া প্রস্তুত করা অতি সহজ। এমন কি মনে করিলে প্রত্যেক গৃহস্থ গৃহেই উহা প্রস্তুত করিতে পারে।

প্রথমে জলে ময়দা ও পরিমিত চিনি গুলিয়া খুব ফেটাইয়া অন্যূন বার ঘণ্টা ঢাকিয়া রাখ। (কেহ কেহ জল না দিয়া সেই সঙ্গে দুগ্ধ দিয়াও থাকেন।) উহা অধিক সুখাদ্য করিতে হইলে ছোট এলাচের দানা, বাদাম, পেস্তার কুচি কিম্বা বাটা মিশাইয়া ফেটাইয়া লইলেই গোলা প্রস্তুত হইল।

এদিকে পাক-পাত্রে ঘৃত চড়াইয়া দিবে এবং উহার গাঁজা মরিয়া পাকিয়া আসিলে তাহাতে ঐ প্রস্তুত গোলা ঢালিয়া দিতে হইবে। এই সময় একটী কথা মনে রাখা আবশ্যক। মালপোয়া ভাজিবার সময় ঘৃতে গোলা ঢালিয়া দেওয়া একটু কঠিন। অর্থাৎ একটী ছোট বাটীতে গোলা তুলিয়া ঘৃতের উপর ঢালিয়া দেওয়ার সময় একটু হাত ঘুরাইয়া ঢালিয়া দিতে হইবে, এক স্থানে গোলা ঢালিয়া দিলে গুড়পিঠার ন্যায় উহার আকার হইবে। মালপোয়া বেশ পাতলা হইয়া ফুলিয়া উঠিলেই সুখাদ্য হইবে। এজন্য একটু মনোযোগের সহিত উহা প্রস্তুত করিয়া লইবে। লিখিত নিয়মে পাক করিলে মালপোয়া প্রস্তুত হইল।

গোকুল পিঠা।

পাটিসাপ্টার ন্যায় এই পিঠা অতি সুখাদ্য। যত প্রকার পিঠা আছে তন্মধ্যে পাটিসাপ্টা ও গোকুল পিঠাই অতি উপাদেয়।

গোকুল পিঠা প্রস্তুত করিতে হইলে প্রথমে দুধ ও ময়দা ঘন করিয়া গুলিয়া লইবে। কেহ কেহ ময়দার অভাবে চাউলের গুঁড়ি এবং অল্প জলে গুলিয়া লইয়া থাকেন। কিন্তু চাউল গুঁড়ায় প্রস্তুত করিলে তত সুখাদ্য হয়

না। এজন্য ময়দা ও দুগ্ধে প্রস্তুত করাই সুপ্রশস্ত। ময়দা মিশ্রিত গোলাতে পরিমাণ মত চিনি মিশ্রিত করিবে।

এদিকে শক্ত গোচের ক্ষীর লইয়া তাহাতে ছোট এলাচের দানা * মিশাইবে। এখন কচুরির আকার পরিমাণ ক্ষীরের এক একখানি চাকৃতি প্রস্তুত করিয়া পূর্ব্বোক্ত গোলাতে ডুবাইয়া ঘৃতে ভাজিয়া লইবে। ভাজিবার সময় যে, উহার দুই পীঠ উল্টাইয়া দিতে হয়, তাহা বোধ হয় সকলেই বুঝিতে পারেন। এখন এই ভর্জ্জিত পিষ্টক চিনির রসে ডুবাইয়া তুলিয়া লইলেই গোকুল পিঠা পাক হইল।

গোকুল পিঠার গোলা প্রস্তুত করাই একটু কঠিন। অর্থাৎ উহা খুব ঘন কিম্বা পাতলা না হয়। এই উভয় প্রকারের মাঝামাঝি গোছের গোলা হইলেই ঠিক উপযুক্ত হইবে।

নারিকেল খণ্ড।

কুষ্মাণ্ডখণ্ডের ন্যায় নারিকেলখণ্ডও প্রধান ঔষধ ও পথ্যের কার্য্য করিয়া থাকে। বৈদ্যক শাস্ত্রে নারিকেলখণ্ডের যেরূপ গুণ বর্ণিত দেখিতে পাওয়া যায়, তাহাতে এই উপকারী দ্রব্যের পাক পদ্ধতি প্রত্যেক গৃহস্থেরই শিক্ষা করা আবশ্যক। শূলরোগে ইহার ন্যায় উপকারী ঔষধ ও পথ্য আর দ্বিতীয় নাই বলিলেও বড় দোষ হয় না। কবিরাজগণ যেরূপ মূল্যে উহা বিক্রয় করিয়া থাকেন, তাহাতে অনেক পীড়িত ব্যক্তির পক্ষে উহা ব্যবহার করা সাধ্যাতীত, এজন্য আমরা অতি সহজ উপায়ে নারিকেল খণ্ড পাকের নিয়ম শিখাইয়া দিব। প্রয়োজন হইলে প্রত্যেক ব্যক্তিই উহা পাক করিতে পারিবেন। এখন উহার পাকের বিষয় পাঠ কর।

---

* আমরা পরীক্ষা করিয়া দেখিয়াছি, ক্ষীরের সহিত কোমল নারিকেল, বাদাম ও পেস্তা বাটা এবং দুই এক বিন্দু গোলাপী আতর মিশ্রিত করিলে আস্বাদন অতি উপাদেয় হইয়া থাকে।

উপকরণ ও পরিমাণ।

ঝুনা নারিকেল (শিলাপিষ্ট)	...	...	...	একসের।
নারিকেল জল	...	...	...	ষোল সের।
শুঁঠ চূর্ণ	...	...	...	আধ সের।
গোলমরিচ চূর্ণ	...	...	...	চারি তোলা।
মুথা চূর্ণ	...	...	...	চারি তোলা।
দারুচিনি চূর্ণ	...	...	...	চারি তোলা।
এলাইচ চূর্ণ	...	...	...	চারি তোলা।
তেজপত্র চূর্ণ	...	...	...	চারি তোলা।
ধনে চূর্ণ	...	...	...	চারি-তোলা।
পিপুল চূর্ণ	...	...	...	আট তোলা।
গজ পিপুল চূর্ণ	...	...	...	চারি তোলা।
জীরা চূর্ণ	...	...	...	চারি তোলা।
বংশলোচন	...	...	...	চারি তোলা।
নাগেশ্বর	...	...	...	চারি তোলা।
গব্য ঘৃত	...	...	...	দশ ছটাক।
চিনি	...	...	...	দুই সের।
দুগ্ধ	...	...	...	দুই সের।

এস্থলে একটী কথা জানা আবশ্যক, নারিকেলখণ্ড পাকের পক্ষে মৃত্তিকা পাত্রই প্রশস্ত। একখানি পরিষ্কৃত শিলাতে নারিকেল বেশ করিয়া বাটিয়া লইবে। উহা কিছু শুষ্ক হইয়া আসিলে, প্রথমে পাত্রটী জ্বালে চড়াইয়া তাহাতে দশ ছটাক ঘৃত দিয়া পেষিত নারিকেল বাদামী রঙে ভাজিয়া লইবে।

এদিকে নারিকেলের জল জ্বালে চড়াইয়া তাহাতে চিনি ও শুঁঠ চূর্ণ এবং দুগ্ধ, ভর্জ্জিত নারিকেল সমুদায় ঢালিয়া দিয়া খুব জ্বাল দিতে হইবে। জ্বালে জল মরিয়া কাদা কাদা হইয়া আসিলে তখন তাহাতে অবশিষ্ট

উপকরণগুলি ঢালিয়া দিয়া হাতা দ্বারা অনবরত নাড়িতে হইবে। অনন্তর উহা নামাইয়া শীতল হইলে অতি যত্নপূর্ব্বক রাখিবে। লিখিত নিয়মে পাক করিলে নারিকেল খণ্ড পাক হইল।

নারিকেল খণ্ড সেবনের পরিমাণ—আধ তোলা করিয়া।

(১) নারিকেল খণ্ডের গুণ—উহা সেবন করিলে সন্নিপাতশূল রোগ, বাতিক, পৈত্তিক কিম্বা শ্লৈষ্মিকশূল, দ্বন্দ্বজ শূল এবং অম্লপিত্ত প্রভৃতি রোগ বিনাশ হয়।

(২) নারিকেলের গুণ—গুরু, স্নিগ্ধ, পিত্ত-নাশক, সুস্বাদু, শীতল, বল ও মাংস বৃদ্ধিকর, মনের তৃপ্তিজনক, বৃংহণ, বস্তি শোধক। ভাবপ্রকাশ মতে নারিকেল শীতল, দুর্জ্জর অর্থাৎ স্বয়ং সত্বর জীর্ণ হয় না, বস্তি শোধক বিষ্টম্ভি অর্থাৎ পেট স্তব্ধ করে। বৃংহণ, বলকারক, বাতপিত্ত, রক্ত ও দাহ নাশক।

কোমল নারিকেল, জ্বর ও পিত্ত দোষ নাশক।

পুরাতন নারিকেল—গুরু, পিত্তকারী, বিদাহী, বিষ্টম্ভি।

(৩) নারিকেল জলের গুণ।—শীতল, মনের তৃপ্তি-কারক, অগ্নি ও শুক্র বর্দ্ধক, লঘু, পিপাসা ও পিত্ত-নাশক, মিষ্ট এবং বস্তি শুদ্ধি-কর।

---

(১) সর্ব্বদোষভবং শূলং একজং দ্বন্দ্বজন্তথা। পরিণামভবং শূলং অম্লপিত্তঞ্চ নাশয়েৎ। বলপুষ্টিকরং হৃদ্যং বাজীকরণমুত্তমং। রক্তপিত্ত হরং শ্রেষ্ঠচ্ছর্দ্দি হৃদ্রোগ নাশনমিত্যাদি।

(২) নারিকেলং গুরু স্নিগ্ধপিত্তঘ্নং স্বাদু শীতলং। বলমাংসকরং হৃদ্যং বৃংহণং বস্তিশোধনং। দ্রব্যগুণ সংগ্রহ।

নারিকেল ফলং শীতলং দুর্জ্জরং বস্তিশোধনং বিষ্টম্ভি বৃংহণং বল্যং বাত-পিত্তাস্র দহনুৎ। ভাবপ্রকাশঃ।

বিশেষতঃ কোমল নারিকেলং নিহন্তি পিত্তজ্বরপিত্তদোষান্। তদেব জীর্ণং গুরু পিত্তকারী বিদাহী বিষ্টম্ভি মতং ভিষগ্‌ভিঃ। ভাবপ্রকাশঃ।

(৩) তস্যাম্ভং শীতলং হৃদ্যং দীপনং শুক্র লঘুলং। পিপাসা পিত্তজিৎ স্বাদু বস্তিশুদ্ধিকরং পরং। ভাবপ্রকাশঃ।

নারিকেল লবণ।

একটী ঝুনা নারিকেলের ছোবড়া ছাড়াইয়া আস্ত নারিকেল বাহির কর। পরে তাহার যে দুইটী চোক দেখা যাইবে, সেই দুইটী স্থানে ছিদ্র করিয়া সেই ছিদ্র পথ দিয়া সৈন্ধব লবণ পূর্ণ কর এবং ঐ ছিদ্র দুইটী বন্ধ করিয়া দেও।

এখন এই নারিকেলটী মাটী দ্বারা উত্তমরূপে পুরু করিয়া লেপ দেও। অনন্তর উহা ঘুঁটের পোড়ে পোড়াও। আগুণে যখন উপরকার মাটী পুড়িয়া লাল হইয়া ফাটিয়া ফাটিয়া যাইবে, তখন তাহা আগুণ হইতে তুলিয়া লইবে। অনন্তর নারিকেলটী বাহির করিবে এবং তন্মধ্যস্থ শস্য লবণ সহ এক প্রকার নরম হইয়া আসিবে। এই লবণ মিশ্রিত শস্য প্রতিদিন অল্প অল্প খালি পেটে আহার করিলে সকল প্রকার শূলাদি আরোগ্য হইয়া থাকে।

কুলের আমেরিকান আচার।

যে সকল কুল বড় বড় অর্থাৎ যাহার মধ্যে শস্যের ভাগ অধিক, এইরূপ আকারের কুল দ্বারা এই আচার প্রস্তুত হইয়া থাকে। প্রথমে কুলগুলির খোসা ও আটি ছাড়াইয়া শস্য অর্থাৎ শাঁস পৃথক করিবে। পৃথক করিয়া তাহাতে অল্প পরিমাণ জল মিশাইবে। অনন্তর তাহা জ্বালে চড়াইয়া যতক্ষণ পর্য্যন্ত তাহা উত্তমরূপ মিশ্রিত না হয়, ততক্ষণ জ্বালে রাখিয়া নাড়িতে থাকিবে, পরে উহাতে চিনি ঢালিয়া দিয়া নাড়িতে নাড়িতে যখন বেশ গাঢ় গাঢ় হইয়া আসিবে, তখন তাহা নামাইয়া লইলেই কুলের আমেরিকান আচার প্রস্তুত হইল। কুলের শাঁস ও চিনি প্রায় সমান পরিমাণ ব্যবহৃত হইয়া থাকে। ভোক্তাগণ চিনি দেওয়ার সময় ইচ্ছানুসারে লবণ মিশ্রিত করিতে পারেন কিন্তু অনেকেই আদৌ লবণ ব্যবহার করেন না।

ফ্রেন্স লেবু-জারা।

পাতি, কাগজী প্রভৃতি লেবু দ্বারা উহা প্রস্তুত হইয়া থাকে। যে নিয়মে এই লেবু-জারা প্রস্তুত করিতে হয় তাহা লিখিত হইল। আমরা এখানে

বারটী লেবু লইয়া উহার প্রস্তুত নিয়ম লিখিলাম, পাঠকগণ ইচ্ছানুসারে উহার পরিমাণ অধিক করিয়া প্রস্তুত করিতে পারেন।

প্রথমে বারটী লেবু লইয়া তাহার উপরিকার নীল চাঁছিয়া ফেল। পরে উপযুক্ত লবণ জলে গুলিয়া তাহাতে ঐ লেবুগুলি নয় দিন পর্য্যন্ত ভিজাইয়া রাখ এবং প্রতিদিন তাহাতে অল্প অল্প লবণ দিতে থাক।

অনন্তর নয় দিবস পরে জল ও লেবু পৃথক পৃথক পাত্রে রাখিবে। লেবু-গুলি লবণ জল হইতে তুলিবার সময় শুক্না কাপড়ে পুঁছিয়া মৃত্তিকা, প্রস্তর অথবা কাচ পাত্রে রাখিবে। এই সময় তাহাতে এক সের সির্কা, মেথি ও হরিদ্রার গুঁড়া আধ তোলা মাখিয়া রাখিবে। এখন পূর্ব্ব রক্ষিত লবণ জল সির্কা মিশ্রিত লেবুর সহিত মিশাইয়া পোনর মিনিট জ্বালে রাখিবে। পরে তাহা নামাইয়া লইলেই ফ্রেন্স লেবু-জারা প্রস্তুত হইল। উহা বোতলে পূরিয়া রাখিলে অনেক দিন পর্য্যন্ত ব্যবহার-যোগ্য থাকে। সির্কার পরি-বর্ত্তে খাঁটি সরিষার তৈল দ্বারা উহা প্রস্তুত হইতে পারে, তবে আস্বাদগত প্রভেদ হইয়া থাকে।

কিস্‌মিসের মোহনভোগ।

উপকরণ ও পরিমাণ।

কিস্‌মিস্	এক সের।
ঘৃত	আধ পোয়া।
চিনি	এক পোয়া।

প্রথমে ভাল রকম পুষ্ট কিস্‌মিস্‌গুলি জলে উত্তমরূপ ধৌত করিয়া লইবে। ধৌত করিবার সময় উহার বোঁটা যে, বাছিয়া ফেলিয়া দিতে হইবে, তাহা বোধ হয় সকলেই অবগত আছেন। এখন এই পরিষ্কৃত কিস্-মিস্ দ্বারা মোহনভোগ প্রস্তুত করিতে হইবে।

একখানি পাক-পাত্রে ঘৃত জ্বালে চড়াও এবং তাহাতে কিস্‌মিস্ দিয়া হাতা বা খুন্তি দ্বারা নাড়িতে থাক। নাড়িতে নাড়িতে বিলক্ষণ দ্রব হইয়া

আসিবে। তখন তাহাতে চিনির রস ঢালিয়া দিয়া নাড়িতে থাক এবং গাঢ় হইলে তাহা নামাইয়া লইবে। ইচ্ছা হইলে এই সময় তাহাতে ছোট এলাইচ চূর্ণ দিতে পারা যায়।

হরীরা।

উপকরণ ও পরিমাণ।

গোধূম পালো	...	...	...	দুই সের।
ঘৃত	...	...	...	এক সের।
চিনি	...	...	...	দুই সের।
লবঙ্গ চূর্ণ	...	...	...	তিন তোলা।
ছোট এলাচ চূর্ণ	...	...	...	এক তোলা।
জাফরাণ	...	...	...	দেড় আনা।

গোধূমের পালো ঘৃতে ভাজিয়া তাহাতে পরিমিত জল ঢালিয়া দিবে, এবং এক বলকের পর অর্থাৎ অর্দ্ধ পক্ক হইলে তাহাতে একতার বন্দের চিনির রস ও জাফরাণ ঢালিয়া দিবে এবং ঘন ঘন নাড়িতে থাকিবে। সুপক্ক হইলে এলাচ দিয়া নামাইয়া লইবে।

হরীরা পশ্চিম প্রদেশে অতি আদরের সহিত ব্যবহৃত হইয়া থাকে। আমরা দেখিয়াছি, অনেকস্থলে উহাতে আদৌ জল না মিশাইয়া দুগ্ধ ব্যবহৃত হইয়া থাকে। অতএব পাঠক ও পাঠিকাগণ উভয় প্রকারের মধ্যে যেরূপ ইচ্ছা সেইরূপ প্রস্তুত করিতে পারেন।

নারিকেলের বরফি।

অন্যান্য বরফি অপেক্ষা এই বরফি আস্বাদনে কোন অংশে হীন নহে। গৃহস্থ গৃহে উহা অনায়াসেই প্রস্তুত হইতে পারে। যেরূপ ভাগ পরিমাণ লইয়া উহা প্রস্তুত করিতে হয়, তাহা লিখিত হইল।

উপকরণ ও পরিমাণ।

নারিকেল কুরা	...	...	...	এক সের।
ক্ষীর	...	...	...	এক সের।
ছোট এলাচ চূর্ণ	...	...	...	দুই তোলা।
চিনির রস	...	...	...	দুই সের।

প্রথমতঃ নারিকেল কুরিয়া সেই নারিকেলে ক্ষীর মিশ্রিত করিবে। উহা উত্তমরূপ মিশ্রিত হইলে অল্প পরিমাণে ভাজিয়া লইবে। অনন্তর এলাচ চূর্ণ উহাতে মাখিয়া চিনির রসে মিশ্রিত করিবে। এখন এই রস মিশ্রিত নারিকেল কুরা জ্বালে নাড়িতে থাকিবে। নাড়িতে নাড়িতে যখন দেখা যাইবে উহা গাঢ় হইয়া কাটিতে কামড়াইয়া ধরিতে থাকিবে, তখন তাহা নামাইয়া বরফি ঢালার নিয়মানুসারে কোন পাত্রে ঢালিয়া রাখিবে। অনন্তর তাহা কাটিয়া লইলেই বরফি প্রস্তুত হইল।

আমরা পরীক্ষা করিয়া দেখিয়াছি. অত্যন্ত ঝুনা নারিকেল অপেক্ষা দুর্ম্মা নারিকেল হইলেই ভাল হয়। আবার কুরা নারিকেল বাটিয়া লইলে উহা উত্তম হইয়া থাকে; কারণ কুরা নারিকেল অপেক্ষা তাহা বাটিয়া লইলে ক্ষীরের সহিত উত্তমরূপ মিশ্রিত হইতে পারে; সুতরাং আহারের সময় তাহা মুখে মিলাইয়া যাইবে।

পাকা আমের বরফি।

ভাল করিয়া প্রস্তুত করিতে পারিলে উহাতে অতি উৎকৃষ্ট বরফি প্রস্তুত হইয়া থাকে। বরফির জন্য মিষ্ট আম্র লইতে হয়। অম্লরস বিশিষ্ট আম্রে বরফি প্রস্তুত করিলে তাহার আস্বাদন ভাল হয় না।

ভাল জাতীয় আম্র লইয়া তাহার গোলা বাহির করিতে হয়। যে আম্রের গোলা গাঢ় সেইরূপ আম্রের বরফি প্রস্তুত করিলে উহা শীঘ্র গাঢ় হইয়া থাকে। প্রথমে আম্রগুলি জলে ধুইয়া তাহা ছাড়াইয়া লইতে হইবে। ছাড়াইয়া তাহা একখানি পরিষ্কৃত কাপড়ে ছাঁকিয়া লইতে হয়;

এখন এই রস রূপা অথবা কলাই করা পাক-পাত্রে জ্বালে চড়াইবে। জ্বালের অবস্থায় তাহাতে অল্প অল্প গব্য-ঘৃত খাওয়াইবে এবং কাষ্ঠের হাতা দ্বারা ঘন ঘন নাড়িতে থাকিবে। নাড়িতে নাড়িতে ক্ষীরের ন্যায় কঠিন হইলে পাক-পাত্রটী জ্বাল হইতে নামাইবে।

অনন্তর বরফি প্রস্তুতের উপযুক্ত চিনির রস তৈয়ার করিয়া তাহাতে পূর্ব্ব প্রস্তুত ক্ষীরের ন্যায় আম্রের রস মিশাইয়া নামাইবে। এই সময় উহাতে ছোট এলাচ চূর্ণ মিশ্রিত করতঃ কোন পাত্রে ঢালিবে। পরে তাহা জমিয়া উঠিলে বরফির আকারে কাটিয়া লইলেই পাকা আমের বরফি প্রস্তুত হইল।

দুধথোড় বা থোড়ের ঘণ্ট।

গর্ভথোড় হইলেই দুধথোড় ভাল হইয়া থাকে। পাকা অর্থাৎ শক্ত থোড়ে আস্বাদ ভাল হয় না, কারণ তাহাতে মসলাদি মিশ্রিত হইতে ব্যাঘাত জন্মে। এজন্য গর্ভথোড় ভিন্ন অপর থোড়ে এ রন্ধন না করিলেই ভাল হয়।

প্রথমে থোড় বেশ সরু সরু করিয়া কুটিয়া লইতে হয়। কুটা হইলে তাহাতে পরিমাণ মত লবণ ও হরিদ্রা মাখিয়া রাখিতে হয়। পরে উহা নিংড়াইয়া জলে সিদ্ধ করিতে হয়। সিদ্ধ হইলে নামাইয়া জল গালিয়া ফেলিয়া থোড়গুলি পাত্রান্তরে রাখিতে হইবে।

অনন্তর তাহাতে লবণ, জীরা-মরিচ বাটা; তিল বাটা, নারিকেল কুরা এবং দুধ মিশাইয়া লইবে। পরে একখানি পাক-পাত্র জ্বালে চড়াইয়া তাহাতে ঘৃত ঢালিয়া দিবে। ঘৃত পাকিয়া আসিলে তাহাতে তেজপত্র এবং জীরা ফোড়ন দিয়া থোড় ঢালিয়া দিতে হইবে। একবার ফুটিয়া উঠিলে তাহাতে ভাজা বড়ি ছাড়িয়া দিতে হইবে।

দুধ থোড়ের পক্ষে দুগ্ধ যত ঘন হয় ততই ভাল। পাতলা দুগ্ধে আস্বাদন ভাল হয় না। এজন্য দুগ্ধ জ্বালে অর্দ্ধেকেরও অধিক মারিয়া তদ্দ্বারা ব্যঞ্জন রাঁধিতে হয়।

দুধ থোড়ে নিম্নলিখিত উপকরণগুলি ব্যবহৃত হইয়া থাকে।

উপকরণ ও পরিমাণ।

থোড় (কুটা)	এক সের।
দুধ	আধ পোয়া।
ঘৃত	এক ছটাক।
বড়ি	আধ পোয়া।
জীরা-মরিচ বাটা	এক তোলা।
গোটা জীরা	চারি আনা।
তেজপত্র	চারিখানি।
তিল বাটা	দুই তোলা।
হরিদ্রা *	আধ তোলা।
লবণ	এক তোলা।
নারিকেল কুরা	তিন তোলা।
চিনি কিম্বা বাতাসা	এক তোলা।
পিটালি	এক তোলা।

দুধ থোড় অত্যন্ত মুখ-প্রিয় ব্যঞ্জন। নিরামিষ ব্যঞ্জনের মধ্যে দুধ থোড়ের বিশেষ আদর দেখিতে পাওয়া যায়।

লাউয়ের ঘণ্ট।

নিরামিষ ও আমিষ দুই প্রকার নিয়মে লাউয়ের ঘণ্ট পাক হইয়া থাকে। এই উভয়বিধ ঘণ্টের যে আস্বাদন পৃথক পৃথক তাহা সকলেই অবগত আছেন।

কচি লাউ দ্বারাই উৎকৃষ্ট ঘণ্ট প্রস্তুত হইয়া থাকে। পাকা লাউয়ে ব্যঞ্জন সুস্বাদু হয় না। এজন্য কচি লাউ দ্বারা ঘণ্ট রন্ধন করাই প্রশস্ত।

---

* এই রন্ধনে হরিদ্রা দ্বারা আস্বাদনের কোন উপকারিতা নাই। কেবল বর্ণের জন্যই অনেকে ব্যবহার করিয়া থাকেন। অতএব যাঁহারা রং ভাল না বাসেন উহা দেওয়া না দেওয়া তাঁহাদিগের ইচ্ছা।

লাউয়ের উপরিকার খোলা একটু বেশী বাধাইয়া ছাড়াইয়া তাহা ঘণ্টের উপযুক্ত পাতলা অথচ সরু সরু করিয়া কুটিয়া লইবে। লাউগুলি যে বীজ হইতে পৃথক করিয়া কোটা আবশ্যক তাহা বোধ হয় সকলেই অবগত আছেন। এই কুটা লাউয়ে কিছু হরিদ্রা মাখিয়া জলে সিদ্ধ করিবে। সুসিদ্ধ হইলে তাহা উনান হইতে নামাইয়া জল গালিয়া ফেলিবে। এখন তাহাতে লবণ, দুগ্ধ, নারিকেল কুরা, তিল বাটা এবং জীরা বাটা, মরিচ বাটা, একটু মিষ্ট ও পিটালি মিশাইবে।

এদিকে একটী পাক-পাত্র জ্বালে চড়াইয়া ঘৃতে বড়ি ভাজিয়া পাত্রান্তরে তুলিয়া রাখিবে। পরে পাক-পাত্রে পুনর্ব্বার ঘৃত দিয়া তাহাতে তেজপত্র ও জীরা ফেলিয়া নাড়িতে থাকিবে। পরে উহা ভাজা ভাজা হইলে মসলাদি মিশ্রিত লাউ তাহাতে ঢালিয়া দিয়া খুব নাড়িতে থাকিবে। এই সময় তাহাতে ভাজা বড়িগুলি ঢালিয়া দিবে। নামাইবার সময় ঘৃতে গরম মসলা বাটা গুলিয়া উহার উপর ঢালিয়া দিয়া আর একবার নাড়িয়া চাড়িয়াই নামাইয়া লইবে। উপকরণ পরিমাণ উপরোক্ত দুধ-থোড়ের অনুরূপ; আমিষ ঘণ্ট স্থানান্তরে বিশেষরূপে প্রকাশ করা যাইবে।

শাকের ঘণ্ট।

নিরামিষ অপেক্ষা আমিষ সংযুক্ত শাকের ঘণ্ট অতি সুস্বাদু হইয়া থাকে। পালংশাকের উত্তম ঘণ্ট প্রস্তুত হয়। লাউ ও কুমড়া প্রভৃতি নানা প্রকার শাক ঘণ্টে ব্যবহার হইয়া থাকে। অতএব ভোক্তাগন স্ব স্ব রুচি অনুসারে ঘণ্ট প্রস্তুত করিতে পারেন। যে নিয়মে শাকের ঘণ্ট রাঁধিতে হয়, এক্ষণে তাহা লিখিত হইতেছে।

উপকরণ ও পরিমাণ।

শাক	...	...	...	এক সের।
আলু	...	...	...	দেড় পোয়া।
কলাইশুঁটি	...	...	...	এক পোয়া।

বড়ি	...	...	...	আধ পোয়া।
হরিদ্রা বাটা	...	..	...	আট আনা।
জীরা	...	...	...	আধ তোলা।
মরিচ	...	...	...	চারি আনা।
ধনে	...	...	...	এক তোলা।
পিঠালি	...	...	...	এক তোলা।
নারিকেল কোরা	...	...	...	দুই তোলা।
দুগ্ধ	...	...	...	দুই ছটাক।
চিনি	...	...	...	আধ ছটাক।
তেজপত্র	...	...	...	দুইখানি।
লবঙ্গ	...	...	...	দেড় আনা।
গন্ধ দ্রব্য	...	...	...	দুই আনা।
ঘৃত	...	...	...	এক ছটাক।
আদা	...	...	...	এক তোলা।
লবণ	...	...	...	দুই তোলা।

যে কোন শাকের কচি অবস্থায় সুখাদ্য। এইজন্য একটী প্রবাদ আছে "শাকের ছা, মাছের মা" অর্থাৎ শাকের কচি আর মাছের মা ইহার তাৎপর্য্য এই যে, মাছ একটু পাকা (যাহাতে তৈলের সঞ্চার হইয়াছে) হইলেই সুস্বাদু হইয়া থাকে।

প্রথমে শাকগুলি কুচি কুচি করিয়া কুটিয়া ভাবা জলে উত্তমরূপে ধুইয়া লইতে হইবে। পরে হরিদ্রা জলে গুলিয়া তাহাতে সমুদায় শাক এবং তরকারী সিদ্ধ করিয়া লইবে। জালে উহা সুসিদ্ধ হইলে উনান হইতে নামাইয়া সমুদায় জল গালিয়া ফেলিবে। এখন তাহা কোন পাত্রে ঢালিয়া রাখিবে।

এদিকে তেজপত্র, লবঙ্গ এবং গন্ধ দ্রব্য ভিন্ন আর সমুদায় মসলা, শাক ও তরকারি এবং অন্যান্য উপকরণগুলির সহিত একত্রে চটকাইয়া মাখিবে।

এই সময় পাক-পাত্র জালে চড়াইয়া এবং তাহাতে অর্দ্ধেক ঘৃত

পাকাইয়া লইবে। এখন এই ঘৃতে বড়িগুলি ভাজিয়া তুলিয়া লইয়া তাহাতে তেজপত্র ও লবঙ্গ ফোড়ন দিয়া শাক সম্বরা দিবে। একবার উহা ফুটিয়া আসিলে ভাজা বড়ি অবশিষ্ট ঘৃত ও গন্ধ মসলা চূর্ণ কিম্বা বাটা উহার উপর ঢালিয়া দিয়া উত্তমরূপে নাড়িয়া চাড়িয়া নামাইয়া লইলেই শাকের ঘণ্ট রাঁধা হইল।

ঘৃতের অভাবে কেবলমাত্র তৈল দ্বারাও ঘণ্ট পাক করা যাইতে পারে। কিন্তু গরম মসলা দিবার সময় একটু ঘৃত দেওয়া বিশেষ আবশ্যক। তথাপি ঘৃতের পাকের ন্যায় সুস্বাদু হইবে না।

পূর্ব্বেই উল্লেখ করা হইয়াছে শাকের নিরামিষ ও আমিষ দুই প্রকার ঘণ্ট হইতে পারে। উপরি ভাগে নিরামিষ ঘণ্টের বিষয় লিখিত হইল। মৎস্যের সহিত ঘণ্ট রাঁধিতে হইলে অগ্রে মাছ ভাজিয়া লইতে হয়। আমরা পরীক্ষা করিয়া দেখিয়াছি, মাছের মুড় দ্বারা রাঁধিলে তাহার অতি উপাদেয় আস্বাদন হইয়া থাকে। পূর্ব্বে মুড়টী ভাজিয়া রাখিয়া সিদ্ধ শাকের সহিত মসলাদি চটকাইয়া মাখিবার সময় ভাজা মুড় ভাঙ্গিয়া উহাতে মিশাইয়া লইয়া সম্বরা দিলেই হইল। ভোক্তাগণ উভয় প্রকার নিয়মে ঘণ্ট রাঁধিয়া পরীক্ষা করিতে পারেন। আমিষ রন্ধন বড় চিংড়ি দ্বারাও সমধিক উৎকৃষ্ট হইয়া থাকে।

কাঞ্চনফুলের ব্যঞ্জন।

কাঞ্চন-ফুল দ্বারা উত্তম ব্যঞ্জন প্রস্তুত হইয়া থাকে। উহা পাক করা তত ব্যয় বা আয়াস সাধ্য নহে। যে নিয়মে পাক করিতে হয় তাহা লিখিত হইতেছে।

উপকরণ ও পরিমাণ।

কাঞ্চন-কলি	...	...	...	এক সের।
ঘৃত	...	...	...	আধ পোয়া।

দধি	...	...	...	আধ পোয়া।
আদার রস	...	...	...	এক ছটাক।
দারচিনি	...	...	...	দুই আনা।
লবঙ্গ	...	...	...	দুই আনা।
ছোট এলাচ	...	...	...	তিন আনা।
মরিচ	...	...	...	চারি আনা।
জাফরাণ	...	...	...	এক আনা।
লবণ	...	...	...	দুই তোলা।

কাঞ্চনের কলিকাগুলি উত্তমরূপ বাছিয়া ধুইয়া লইবে। পরে তাহা জলে সিদ্ধ করিয়া জল গালিয়া ফেলিবে। অনন্তর দধি, আদার রস এবং লবণ এক সঙ্গে উহার সহিত মিশাইয়া ঘৃতে সম্বরা দিবে এবং দুই একবার নাড়িয়া চাড়িয়া মরিচ বাটা দিয়া খানিকক্ষণ জ্বালে রাখিবে। জল শুষ্ক হইয়া আসিলে গন্ধ দ্রব্য চূর্ণ ও জাফরাণ দিয়া আর একবার উত্তমরূপে নাড়িয়া চাড়িয়া নামাইয়া লইলেই কাঞ্চন-ফুলের ব্যঞ্জন পাক হইল।

অসঙ্গতির পক্ষে ঘৃতের অভাবে এক ছটাক তৈল দ্বারা রন্ধন করিলে চলিতে পারে। কিন্তু গরম মসলা দিবার সময় অন্ততঃ কিঞ্চিৎ ঘৃত না দিতে পারিলে রন্ধন না করাই সমধিক উৎকৃষ্ট। আর জাফরাণের পরিবর্ত্তে হরিদ্রা ব্যবহার করিবে।

মোচার সহিত মুড়ি ঘণ্ট।

মোচার ঘণ্টমাত্রেই মুখ-প্রিয় তাহার সহিত আবার যদি মাছের মুড়া পাক করা হয়, তবে উহার আস্বাদন যার-পর-নাই উপাদেয় হইয়া থাকে। যেরূপ নিয়মে এই ঘণ্ট রন্ধন করিতে হয়, তাহা লিখিত হইল।

উপকরণ ও পরিমাণ

মোচা (কুটা)	...	...	...	এক সের।
মাছের মুড়া	...	...		আধ সের হইলেই ভাল হয়।

বড়ি	...	...	...	এক পোয়া।
হরিদ্রা বাটা	...	...	...	আধ তোলা।
জীরা বাটা	...	...	...	এক তোলা।
মরিচ বাটা	...	...	...	আধ তোলা।
ধনে বাটা	...	...	...	দুই তোলা।
পিটালি	...	...	...	এক তোলা।
তেজপত্র	...	...	...	চারিখানি।
গন্ধ দ্রব্য	...	...	...	চারি আনা।
লবঙ্গ	...	...	...	দুই আনা।
আদা বাটা	...	...	...	এক তোলা।
ঘৃত	...	...	...	দুই ছটাক।
লবণ	...	...	...	তিন তোলা।

মোচার ফুলগুলি ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র করিয়া কুটিয়া জলে ফেল। পরে তাহাতে অল্প মাত্রায় লবণ ও হরিদ্রা মাখিয়া রাখ।

এদিকে বড়িগুলি ভাজিয়া পাত্রান্তরে রাখ। এক্ষণে মাছের মাথাটী উপযুক্ত তৈলে বাদামি রঙ্গে ভাজিয়া লও। এখন একটী পাত্র জ্বালে চড়াও এবং তাহাতে মোচাগুলি বেশ করিয়া সিদ্ধ করিয়া নামাও। নামাইয়া জল ছাঁকিয়া ফেল, পরে তাহাতে সমুদায় বাটা মসলাগুলি এবং লবণ ও ময়দা দেও। এই সময় মাছের মাথাটী ভাঙ্গিয়া ঐ সঙ্গে মিশাইয়া লও।

এখন একটী পাক-পাত্রে অর্দ্ধেক ঘৃত জ্বালে চড়াও এবং তাহা পাকিয়া আসিলে তাহাতে তেজপত্র, লবঙ্গ ও অর্দ্ধেক এলাচের দানা ছাড়িয়া দিয়া নাড়িতে চাড়িতে থাক, আধ ভাজা হইলে, তখন তাহাতে পূর্ব্ব রক্ষিত মোচা ঢালিয়া দিয়াই পাক-পাত্রের মুখ খানিকক্ষণ ঢাকিয়া রাখ। পরে ঢাকা খুলিয়া বেশ করিয়া নাড়িয়া চাড়িয়া দেও। এই সময় দুই একবার ফুটিতে আরম্ভ করিলে ভাজা বড়িগুলি এবং অবশিষ্ট ঘৃতে গন্ধ মসলা বাটা গুলিয়া উহাতে ঢালিয়া দিয়া আবার নাড়িয়া চাড়িয়া নামাইয়া লও। লিখিত নিয়মে মোচা পাক করিয়া দেখ, উহা কেমন আস্বাদন হইয়াছে।

নিরামিষ মোচার ঘণ্ট রাঁধিতে হইলে তাহাতে দুধ ও চিনি দিতে হয়। সিদ্ধ করিবার পরে যে সময় অন্যান্য বাটা মসলা দেওয়া হইয়া থাকে সেই সময় দুধ ও চিনি দেওয়ার ব্যবস্থা। ময়দার পরিবর্ত্তে পিটালি ব্যবহার হইতে পারে। ময়দা বা পিটালিতে গাঢ় অর্থাৎ থকথকে করিয়া তুলে। এই সকল ব্যঞ্জনে জলের ভাগ অধিক থাকিলে আস্বাদন পান্‌সা হইয়া থাকে।

অসঙ্গতিপন্ন লোকে ঘৃতের পরিবর্ত্তে তৈল দ্বারা রন্ধন করিতে পারেন। তবে ব্যঞ্জন নামাইবার সময় অল্পমাত্র ঘৃত উহার উপর ছড়াইয়া দিয়া নামাইয়া লইলে চলিতে পারে।

কোন্ কোন্ জাতীয় কলার মোচা ব্যঞ্জনের উপযুক্ত তাহা স্থানান্তরে উল্লেখ করা হইয়াছে সুতরাং এস্থানে তাহা লিখিত হইল না।

মাষকলাইয়ের বরগুছি।

এই খাদ্যটী মাষকলাইয়ের দ্বারা প্রস্তুত হয়, বলিয়া উহার নাম মাষকলাইয়ের বরগুছি হইয়াছে। নিরামিস ভোজীদিগের পক্ষে উহা উত্তম খাদ্য। যে নিয়মে এই ব্যঞ্জন পাক করিতে হয় তাহা পাঠ কর।

উপকরণ ও পরিমাণ।

মাস কলাইয়ের বেসম	...	...	এক সের।
ঘৃত	...	...	আধ সের।
আদা বাটা	...	...	দুই তোলা।
লবণ	...	...	দুই তোলা।
পান	...	...	দশটা
লবঙ্গ	...	...	দুই আনা।
গন্ধদ্রব্য চূর্ণ	...	...	আট আনা।
মরিচ	...	...	চারি আনা।

প্রথমে বেসমে আদা বাটা, লবণ, অর্দ্ধেক গন্ধদ্রব্য চূর্ণ এবং অল্প পরিমাণে

জল দিয়া দলিতে থাক। জল দিয়া উহা এরূপ নিয়মে মাখিবে যেন উহা থসথসে না হয়। পরে তাহার কিছু কিছু পরিমাণ লইয়া ইচ্ছানুরূপ আকারে গঠন কর, অর্থাৎ ত্রিকোণ, চতুষ্কোণ কিম্বা কোন ছাঁচে চাপিয়া উহা প্রস্তুত কর। পরে তাহা জল-যন্ত্রে পাক করিয়া দৃঢ় কর। অনন্তর দেড় পোয়া ঘৃতে ঐ সকল গঠিত পদার্থ বাদামী ধরণে ভাজিয়া লও।

একদিকে অবশিষ্ট ঘৃত জ্বালে চড়াইয়া তাহাতে লবঙ্গ ফোড়ন দিয়া পরিমাণ মত জল ঢালিয়া দেও। জল ফুটিয়া আসিলে তাহাতে ভাজাগুলি ঢালিয়া দিবে। জ্বালে উহা বেশ সুসিদ্ধ হইলে পানের রস দিয়া একবার ফুটাইবে। অনন্তর অবশিষ্ট গন্ধ-মসলাচূর্ণ দিয়া নামাইয়া লইবে। বরগুছি গামাথা গামাথা রসাল হইলেই ভাল হয়।

মৎস্যান্ন।

পোলান্নের ন্যায় ইহাও এক প্রকার উপাদেয় খাদ্য। মৎস্য ও অন্ন দ্বারা পাক হয় বলিয়া ইহাকে মৎস্যান্ন কহিয়া থাকে। রোহিত, কাতলা প্রভৃতি বড় জাতীয় মৎস্যে উহা পাক করিতে হয়। মৎস্য সুস্বাদু হইলে উহারও আস্বাদন উত্তম হইয়া থাকে।

উপকরণ ও পরিমাণ।

ধৌত মৎস্য খণ্ড	...	...	...	এক সের।
চাউল	...	...	...	এক সের।
ময়দা	...	...	...	এক পোয়া।
ঘৃত	...	...	...	এক পোয়া।
লবণ	...	...	...	পাঁচ তোলা।
দধি	...	...	...	দুই ছটাক।
আদার রস	...	...	...	এক ছটাক।
ধনে	...	...	...	দুই তোলা।
গন্ধদ্রব্য	...	...	...	আট আনা।

লবঙ্গ ... ... চারি আনা।
জাফ্‌রাণ ... ... এক আনা।

মাছগুলি বড় বড় ধরণে চাকা চাকা করিয়া কুটিয়া লইয়া তাহাতে অল্পমাত্রায় ঘৃত, লবঙ্গবাটা এবং আদার রস মাখাইয়া তিন কোয়াটার ঢাকিয়া রাখ। পরে আচ্ছাদন খুলিয়া তাহাতে জাফ্‌রাণ ও এলাচবাটা এবং দধি মাখাইয়া আবার তিন কোয়াটার পূর্ব্ববৎ ঢাকিয়া রাখ।

এখন পাক-পাত্রের তলায় বাঁশের চেওচাড়ী সাজাও; তাহার উপর তেজপত্র বিছাইয়া দেও। তেজপত্রের উপরিভাগে ঐ মৎস্যগুলি সাজাইয়া রাখ এবং তাহার উপর আস্ত লবঙ্গ ও দারচিনির গুঁড়া ছড়াইয়া দেও।

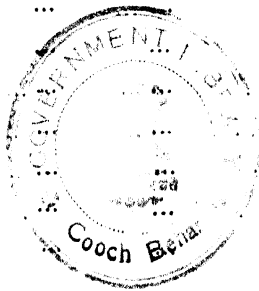
এদিকে পোলাওয়ের উপযুক্ত চাউল লইয়া তদ্দ্বারা অন্ন পাক করিতে থাক; উহা অর্দ্ধসিদ্ধ হইলে মাড় গালিয়া সরস অন্নগুলি হাতায় করিয়া মাছের উপর সাজাইয়া লও। অন্ন সাজান হইলে অবশিষ্ট ঘৃত উহার উপর ঢালিয়া দেও। এই সময় আর একটী কাজ করিতে হইবে, অর্থাৎ যে ময়দা তালিকায় লিখিত হইয়াছে, তন্মধ্য হইতে তিন ছটাক ময়দায় একখানি বড় রকম রুটী অর্থাৎ হাঁড়ির মুখের ন্যায় প্রস্তুত কর। এখন এই রুটীখানি দ্বারা পাক-পাত্রের মুখ উত্তমরূপ আচ্ছাদন করিয়া তাহার উপর সরা ঢাকা দেও এবং অবশিষ্ট ময়দা দ্বারা চারিদিকের ছিদ্র রোধ কর। উপরে তপ্তাঙ্গার ও নীচে দুইখানি কাষ্ঠ দ্বারা মৃদু জ্বাল দিতে থাক। জ্বালে যখন রস শুকাইয়া ঘৃতের শব্দ শুনিতে পাওয়া যাইবে, তখন কেবলমাত্র দমে তিন কোয়াটার রাখিয়া নামাইয়া লইলেই মৎস্যান্ন পাক হইল।

মৎস্যান্নে কাঁচা মাছ ব্যবহার হইয়া থাকে, উহা আদৌ ভাজা হয় না। আমরা পরীক্ষা করিয়া দেখিয়াছি, ভাজা মাছ দ্বারাও উহা পাক হইতে পারে বটে কিন্তু ভাজা মাছে রাঁধিলে তাহার আস্বাদন অন্যরূপ হইয়া থাকে। কেহ কেহ মৎস্যান্নকে জেরবিরিয়ানও কহিয়া থাকেন। জেরবিরিয়ান যদিও পোলান্নের ন্যায় কিন্তু পোলাওয়ের মত অধিক ঘৃত ও মসলাদি ব্যবহার হয় না।

সহজ খাপ্পাখেচরান্ন ।

এই খেচরান্ন আহারে উত্তম সুখাদ্য। ইহাতে মাংস ব্যবহার হইয়া থাকে। মাংস ত্যাগ করিয়া রন্ধন করিলে আর উপরোক্ত নাম দেওয়া যাইতে পারে না। খাপ্পাখিচুড়ী মুসলমানদিগের সময় হইতে এদেশে ব্যবহার আরম্ভ হইয়াছে। উহা প্রস্তুতের নিয়ম পাঠ কর।

উপকরণ ও পরিমাণ ।

চাউল	এক পোয়া
সোণামুগের দাইল	এক পোয়া।
মাংস	আধ সের।
ঘৃত	দেড় পোয়া।
দারুচিনি	চারি আনা।
ছোট এলাচ	চারি আনা।
লবঙ্গ	চারি আনা।
ধনে	দুই তোলা।
মরিচ	চারি আনা।
আদা	দুই তোলা।
লবণ	ছয় তোলা।

প্রথমে মাংসের শুষ্ক প্রলেহ পাক করিবে। এদিকে চাউল ও দাল ভুনাখিচুড়ি পাক করিবার নিয়মে পাক করিয়া প্রলেহ-খিচুড়ীর সহিত মিশাইয়া এক ঘণ্টা দমে রাখিলেই খাপ্পাখেচরান্ন পাক হইল। ইহা প্রকারন্তর রাঁধিতে হইলে অন্য রীতিতে প্রস্তুত করিতে হয়। অর্থাৎ বড় বড় ঝিঙ্গা, পটোল কিম্বা অন্য কোন প্রকার তরকারির বোঁটার দিক কাটিয়া ভিতরের শস্য বাহির করিয়া ফেলিতে হয় এবং খোল-গুলির গাত্রে সোরু সোরু ছিদ্র করিয়া লবণ মিশ্রিত জলে ধুইয়া পুনর্ব্বার ঐ খোল সামান্যমাত্র লবণ মাখাইয়া ঘৃতে ভাজিতে হয়। অল্প ভাজা ভাজা হইলে তাহা জাল হইতে নামাইয়া তাহার মধ্যে মাংস মিশ্রিত

খিচুড়ী পূর্ণ করিয়া ময়দা দ্বারা বোঁটার দিকটা আটকাইয়া দিবে। অনন্তর গন্ধ দ্রব্য বাটা তাহাতে মাখাইয়া ঘৃতে পুনর্ব্বার ভাজিয়া লইলেই খাপ্পাখেচরান্ন পাক হইল। খাপ্পাখেচরান্ন পাক করিতে হইলে ঘৃতের পরিমাণ কিছু অধিক লাগিয়া থাকে।

সহজ খেচরান্ন।

উপকরণ ও পরিমাণ।

চাউল	এক সের।
ভাজামুগেরদাইল	এক সের।
ঘৃত	এক পোয়া।
জীরা বাটা	এক তোলা।
মরিচ বাটা	এক তোলা।
তেজপত্র	আট খানা।
আদা বাটা	দুই তোলা।
ধনে বাটা	দুই তোলা।
পিয়াজ বাটা	দুই তোলা।
লবণ	পাঁচ তোলা।
পোস্তা	এক তোলা।
বাদাম	এক তোলা।
কিস্‌মিস্	এক তোলা।
লবঙ্গ	দুই আনা।
দারচিনি বাটা ও কুচি ...	বাটা দুই আনা কুচি ছয় আনা।
এলাচ ছেঁচা	চারি আনা।
জাফ্‌রাণ	দুই আনা।
জল	পাঁচ সের।

দাইল ও চাউল বেশ সুসিদ্ধ হইতে পারে, অথচ মাড় বেশী না হয়, এরূপ

জল পাক পাত্রে দিয়া জ্বালে বসাইবে। জল খুব গরম হইলে তাহাতে দাইল ও চাউল ঢালিয়া দিয়া পাক পাত্রের মুখ ঢাকিয়া দিবে। আধ-ফুটন্ত হইলে তাহাতে লবণ হইতে জীরা পর্য্যন্ত সমুদায় বাটা মসলা ঢালিয়া দেও।

এদিকে আধ পোয়া ঘৃতে বাদাম, পেস্তা, কিস্‌মিস্‌ এবং অবশিষ্ট গন্ধ-মসলাগুলি অল্প ভাজিয়া খিচুড়ির উপর ছড়াইয়া দিতে হইবে এবং এক-বার বেশ করিয়া নাড়িয়া চাড়িয়া অবশিষ্ট ঘৃতে জাফ্‌রাণগুলিয়া উহাতে ঢালিয়া দেও। এসময় আর জ্বালের প্রয়োজন হয় না, কেবলমাত্র এক ঘণ্টা দমে বসাইয়া রাখিলেই হইল।

খিচুড়ীমাত্রেই অর্দ্ধ সিদ্ধের পর অত্যন্ত সতর্ক হইতে হয় কারণ এই সময় হইতেই প্রায় ধরিয়া বা আঁকিয়া যাইবার খুব সম্ভব। এজন্য জ্বালের প্রতি দৃষ্টি রাখিয়া খিচুড়ী ভাল করিয়া নাড়িয়া চাড়িয়া দিতে হয়।

দাইলের মধ্যে সোণামুগই উৎকৃষ্ট। বাস্তবিক টাট্‌কা সোণামুগ এবং টাট্‌কা গাওয়া ঘৃত দ্বারা খিচুড়ী পাক করিলে তাহা যে কতদূর রসনার লোভ-জনক হয়, তাহা যিনি একবার আহার করিয়াছেন, তিনিই বুঝিতে পারেন।

ডিমের প্রলেহ।

উপকরণ ও পরিমাণ।

ডিম	...	...	...	এক সের
ঘৃত	...	...	...	আধ পোয়া।
দধি	...	...	...	এক পোয়া।
জাফ্‌রাণ	...	...	...	দুই আনা।
জীরা	...	...	...	এক তোলা।
মরিচ	...	...	...	এক তোলা।
আদা	...	...	...	এক তোলা।
ধনে	...	...	...	এক তোলা।

গন্ধদ্রব্য	...	...	...	আট আনা।
লবঙ্গ	...	...	...	এক আনা।
লবণ	...	...	...	তিন তোলা।

প্রথমে ডিমগুলি জলে সিদ্ধ করিবে। সিদ্ধ ডিমের খোলা ছাড়াইয়া তাহা দুই খণ্ড করিবে।

এদিকে তিন ভাগ ঘৃত জালে চড়াইয়া পাকাইয়া লইবে। পরে তাহাতে লবঙ্গ ফোড়ন দিয়া ডিমগুলি বাদামী ধরণে ভাজিয়া লইবে। অনন্তর তাহাতে ধনে, আদা, জীরা, মরিচ, দধি, লবন এবং পরিমাণ মত জল দিয়া সিদ্ধ করিবে। জল শুষ্ক হইলে অবশিষ্ট ঘৃতে জাফ্‌রাণ বাটা ও গন্ধদ্রব্য চূর্ণ দিয়া নামাইয়া লইলেই ডিমের প্রলেহ পাক হইল।

এস্থলে একটী কথা মনে রাখা আবশ্যক অর্থাৎ ভোক্তাগণ ইচ্ছা করিলে বাটা মসলার সহিত পিয়াজ বাটাও ব্যবহার করিতে পারেন। পিয়াজ দিয়া রন্ধন করিলে উহার আস্বাদন অন্যবিধ হইয়া থাকে।

বাটা মসলার পোলাও।

সাধারণতঃ অব্‌যুষ অর্থাৎ আখ্‌নির দ্বারাই পোলাও রন্ধন হইয়া থাকে; কিন্তু আখ্‌নি প্রস্তুত করিতে হইলে অধিক মসলা এবং সময়ও অধিক নষ্ট করিতে হয়। এজন্য পোলাও রন্ধন সম্বন্ধে একটী সহজ উপায় জানা থাকিলে প্রয়োজন মত সামান্য ব্যয় এবং অল্প সময় মধ্যে সকলেই উহা পাক করিতে পারেন।

আখ্‌নির জলের উপর যে পোলাওয়ের জীবন সম্পূর্ণ নির্ভর করিয়া থাকে, তাহা বোধ হয় পাচকমাত্রেই অবগত আছেন। কিন্তু আমরা যে নিয়মটী লিখিতেছি, ইহাতে আখ্‌নির জল প্রয়োজন হয় না। পোলাও রন্ধনে যে যে মসলা ব্যবহৃত হইয়া থাকে, তাহা পাক-প্রণালীতে অনেকবার উল্লেখ করা হইয়াছে, সুতরাং এস্থলে তাহা আর লিখিত হইল না।

পোলাওয়ের উপযুক্ত মসলাগুলি দ্বারা আখ্‌নি প্রস্তুত না করিয়া তাহা

খিচ-শূন্য করিয়া অর্থাৎ চন্দনের মত করিয়া বাটিয়া লইবে। বাটা ভাল না হইলে পোলাও ভাল হইবে না। এজন্য মসলা বাটার প্রতি বিশেষরূপ মনোযোগ দিতে হয়। বাটিয়া উহা আবার পরিষ্কার কাপড়ে ছাঁকিয়া লইয়া চাউলে মাখিয়া পোলাও রন্ধন করিতে হইবে। পোলাওয়ের চাউলগুলি অগ্রে ঝাড়িয়া বাছিয়া অধিক জলে ধৌত করিয়া লইবে। ধৌত চাউলগুলি বাতাসে ছড়াইয়া দিয়া বেশ ঝর্‌ঝরে করিয়া লইবে। পরে সেই চাউলে সমুদায় বাটা মসলা এবং অল্পমাত্রায় ঘৃত মাখাইয়া লইবে। অনন্তর সেই চাউলে বাদাম, পেস্তা এবং কিস্‌মিস্‌ মিশাইয়া লইলেই পোলাওয়ের উপযুক্ত হইল।

এদিকে একটী পাক-পাত্রে কিয়ৎ পরিমাণ ঘৃত দিয়া তাহার উপর তেজপত্র পাতিয়া দিবে; তেজপত্রের উপর বাদাম, কিস্‌মিস্‌ মিশান চাউলগুলি ঢালিয়া দিয়া তিন কড়া জল ঢালিয়া দিবে। অনন্তর তাহার উপর লবণ এবং অর্দ্ধেক ঘৃত ঢালিয়া দিয়া পাক-পাত্রটীর মুখ ঢাকিয়া জ্বালে বসাইবে। জ্বালে একবার ফুটিয়া আসিলে অর্থাৎ চাউলগুলি অর্দ্ধ সিদ্ধ হইলে জ্বালের তেজ কমাইয়া দিয়া কেবলমাত্র আগুণের আঁচে রাখিবে এবং মধ্যে মধ্যে পাক-পাত্রটী ঘুরাইয়া দিতে থাকিবে। ঘুরাইয়া দেওয়ার উদ্দেশ্য এই যে, চারিদিকে যেন সমানরূপ আঁচ পায়। পরে যখন দেখা যাইবে, চাউল প্রায় সিদ্ধ হইয়া আসিয়াছে, তখন তাহাতে অবশিষ্ট ঘৃত ঢালিয়া দিবে। জ্বালের তারতম্যানুসারে অনেক সময় জলের পরিমাণ ঠিক থাকেনা। এজন্য যদি জল কম পড়িয়াছে এরূপ বোধ হয়, তবে পোলাওয়ে আর জল না দিয়া দুগ্ধ অল্প পরিমাণে খাওয়াইতে থাকিবে। তাহা হইলে পোলাও বেশ সুসিদ্ধ হইয়া আসিবে, অথচ আস্বাদনও উত্তম হইবে। লিখিত নিয়মে পোলাও রন্ধন করিলে তাহাকে বাটা মসলার পোলাও কহিয়া থাকে। এস্থলে আর একটী কথা জানা আবশ্যক, এই পোলাও নিরামিষ ও আমিষ দুই প্রকারই হইতে পারে। বাটা মসলার আমিষ পোলাও রাঁধিতে হইলে অগ্রে মাংস কালিয়া কিম্বা কোর্ম্মার পাকে রন্ধন করিয়া লইতে হয় এবং পোলাও প্রায় সুসিদ্ধ হইতে কিছু বিলম্ব

আছে, এমন সময় ঐ মাংস তাহাতে ঢালিয়া দিতে হয়। আর মাংস দিতে হইলে অগ্রে উহা ভাল করিয়া ভাজিয়া লইবে, পরে চাউল সাজাইবার সময় তাহাতে দিয়া লইবে।

গোলাপী পর্য্যুসিতান্ন।

প্রখর গ্রীষ্মের সময় এই অন্ন অতি উপাদেয় এবং তৃপ্তি-কর। যদিও ইহাতে কিছু ব্যয় বাহুল্য কিন্তু ধনবান বিলাসীগণের নিকট ইহার সমধিক আদর দেখিতে পাওয়া যায়।

উপকরণ ও পরিমাণ।

চাউল	...	...	...	এক সের।
চিনি	...	...	...	এক পোয়া।
মৃগনাভি	...	...	...	এক পোয়া।
গোলাপ জল	...	...	...	আধ পোয়া।

রস প্রস্তুতের নিয়মানুসারে এক পোয়া চিনির রস তৈয়ার করিয়া লইবে। এখন এই রসে মৃগনাভি এবং গোলাপ জল ঢালিয়া দিবে। একটী পাত্রে এই জল ঢাকিয়া রাখিবে।

যে এক সের চাউলের কথা বলা হইয়াছে, তাহা অধিক জলে অন্ন পাক করিয়া লইবে এবং মাড় গালিয়া তাহা ঠাণ্ডা হইলে পূর্ব্ব প্রস্তুত জলে ভাতগুলি ঢালিয়া রাখিবে। জলের পরিমাণ অল্প বোধ হইলে উহাতে প্রয়োজন মত শীতল জল মিশাইয়া লইতে পারা যায়। ছয় সাত ঘণ্টার পর এই অন্ন আহার করিয়া দেখ গোলাপী পর্য্যুসিতান্ন ভোক্তার নিকট কতদূর আদরের সহিত গৃহীত হইয়াছে। আবার যদি উহাতে পাতি কিম্বা কাগচি লেবুর রস দিয়া লওয়া যায়, তবে উহা আরও সুস্বাদু হইয়া উঠে।

সাধারণতঃ গৃহস্থ গৃহে এরূপ নিয়মে পর্য্যুসিতান্ন প্রস্তুত হয় না। অন্নে জল দিয়া ভিজাইয়া রাখিয়াই তাহা প্রস্তুত হয়।

মৎস্যের বড়া।

যে সকল মাছে কাঁটার ভাগ কম এরূপ মৎস্য দ্বারা উত্তম বড়া হইয়া থাকে। মাছ ও ডিম উভয়েরই বড়া হইতে পারে, কিন্তু তন্মধ্যে ডিমের বড়াই বেশ সুখাদ্য।

দুই প্রকার নিয়মে মাছের বড়া হইয়া থাকে; অর্থাৎ মাছগুলি প্রথমে সিদ্ধ করিয়া লইবে। পরে তাহার কাঁটা বাছিয়া ফেলিয়া দিয়া তাহাতে পরিমাণ মত বেসম কিম্বা দাইল বাটা এবং ঝাল ও লবণ মিশাইয়া চট্‌কাইয়া লইবে। উহা চট্‌কাইলে কাদার ন্যায় আটা আটা হইয়া আসিবে, তখন তাহা তৈলে ভাজিয়া লইলেই মৎস্যের বড়া ভাজা হইল। বড়ার আকার অত্যন্ত বড় না করিয়া আমড়ার আকারে ভাজিয়া লইলেই হইল।

যদি মাছ সিদ্ধ না করিয়া বড়া প্রস্তুত করিতে হয় তাহা হইলে উহা অল্প ভাজিয়া লইয়া কাঁটাদি বাছিয়া পূর্ব্ব লিখিত নিয়মে ভাজিয়া লইলে চলিতে পারে।

মাছ সিদ্ধ।

অনেক সময় দেখিতে পাওয়া যায় ইলিস্, পারশিয়া প্রভৃতি তৈলাক্ত মৎস্য ভাতে দিলে মৎস্যের তৈলে সমুদায় ভাত নষ্ট হইয়া উঠে। এজন্য উহা ভাতে না দিয়া স্বতন্ত্র সিদ্ধ করিয়া লওয়া ভাল।

তৈলাক্ত মৎস্য লবণ হরিদ্রাক্ত জলের সহিত সিদ্ধ করিবে; জ্বালে সুসিদ্ধ ও জল মরিয়া আসিলে তাহা নামাইবে। নামাইয়া তাহাতে সরিষা বাটা মাখাইয়া লইবে। আহারের সময় সরিষা বাটা সমেত মৎস্য আহার করিয়া দেখিবে উহা কেমন সুখাদ্য হইয়াছে। কিন্তু কিঞ্চিৎ তৈল ইহার সহিত দিলে আরও সমধিক সুস্বাদু হইয়া থাকে। ইচ্ছা করিলে কাঁচালঙ্কা কুটিয়া দিতেও পারেন। তাহা হইলে সরিষা বাটা কম দিতে হইবে।

মাংসের অম্লমধুর শুষ্ক প্রলেহ।

ঝোল না রাখিয়া পানক সহিত মাংস পাক করিলে তাহাকে শুষ্ক প্রলেহ কহিয়া থাকে। ঝোলের মাংস অপেক্ষা এই মাংস আহারে অতি সুস্বাদু। আমাদের দেশে সচরাচর প্রায় মাংসে ঝোল রাখিয়া পাক করা হইয়া থাকে। কিন্তু ইয়ুরোপের মধ্যে অধিকাংশ স্থানে সচরাচর মাংসে আদৌ ঝোল ব্যবহার হয় না, শুষ্ক মাংস তথাকার লোকদিগের নিকট অত্যন্ত আদরণীয়। সে যাহা হউক, যে নিয়মে মাংসের শুষ্ক প্রলেহ পাক করিতে হয় তাহা এস্থলে লিখিত হইতেছে।

উপকরণ ও পরিমাণ।

মাংস	...	...	...	এক সের।
ঘৃত	...	...	...	আধ পোয়া।
গন্ধদ্রব্য	...	...	...	আট আনা।
জাফ্‌রাণ	...	...	...	এক আনা।
পেয়াজ বাটা	...	...	...	দুই ছটাক।
আদা	...	...	...	দুই তোলা।
ধনে	...	...	...	এক তোলা।
চিনি	...	...	...	এক পোয়া।
লেবুর রস	...	...	...	দেড় পোয়া।
লবণ	...	...	...	দুই তোলা।

মাংসের শুষ্ক প্রলেহে পশুর সকল অঙ্গের মাংস ব্যবহার হয় না। কলিজা এবং পশ্চাৎ পাদের উরুদ্বয়ের মাংস লইয়াই উহা রন্ধন হইয়া থাকে। এজন্য ঐ সকল অংশের মাংস লইয়া তাহা সূক্ষ্ম সূক্ষ্ম ভাবে বেশ করিয়া থুরিয়া লইবে। ভালরূপে মাংস থুরিয়া রাখিয়া দেও।

অনন্তর একটী পাক-পাত্র জ্বালে চড়াইবে এবং তাহাতে ধনে বাটা, আদা বাটা ও লবণ, জলে গুলিয়া ঢালিয়া দিয়া জ্বাল দিতে থাকিবে। জ্বালে উহা ফুটিয়া উঠিলে তাহাতে মাংস নিক্ষেপ করিবে। মাংস বেশ সুসিদ্ধ হইয়া আসিলে, তখন তাহা নামাইবে এবং আর একটী পাক-পাত্র জ্বালে

বসাইবে। এই সময় অর্দ্ধেক ঘৃত পাক-পাত্রে ঢালিয়া দিয়া পাকাইয়া লইবে। ঘৃত পাকিয়া আসিলে তাহাতে গন্ধদ্রব্য অর্দ্ধেক ফোড়ন দিয়া মাংস ঢালিয়া দিবে। পূর্ব্বে যে চিনি ও লেবুর রসের কথা বলা হইয়াছে তদ্দ্বারা পানক প্রস্তুত করিয়া রাখিবে এবং এখন সেই পানক ঐ মাংসে ঢালিয়া দিয়া ফুটাইতে থাকিবে। কিছুক্ষণ জ্বাল পাইলে পুনর্ব্বার অবশিষ্ট ঘৃত দ্বারা তাহা সন্তলন করিবে এবং ঝোল শুষ্ক হইয়া রসাল থাকিতে থাকিতে নামাইয়া লইবে। ঝোল সহিত নামাইলে সরস প্রলেহ কিয়ৎক্ষণ দমে রাখিয়া শুষ্ক করিলেই সর্ব্বাঙ্গ সুন্দর শুষ্ক প্রলেহ প্রস্তুত হইল।

মৎস্যের কচুরী।

মাংসের কচুরীর ন্যায় মৎস্যের দ্বারাও উত্তম কচুরী প্রস্তুত হইয়া থাকে তবে সকল জাতীয় মৎস্যে কচুরী ভাল হয় না। রোহিত, কাতলা এবং মৃগেল প্রভৃতি যে সকল মৎস্য সুস্বাদু আর যাহাতে ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র কাঁটা নাই এরূপ শক্ত গোছের মাছেই অতি উপাদেয় কচুরী প্রস্তুত হইয়া থাকে।

উপকরণ ও পরিমাণ।

মৎস্য	এক সের।
ময়দা	দুই সের।
ঘৃত	এক সের।
দধি	দুই ছটাক।
বাদাম	দুই ছটাক।
ধনে ভাজা	দুই তোলা।
আদা কুচি	দুই তোলা।
লবণ	দুই তোলা।
গন্ধদ্রব্য	ছয় আনা।
ছোট এলাইচ	দুই আনা।
চিনি	এক তোলা।
জাফ্‌রাণ	এক আনা।

প্রথমে মাছগুলি জলে সিদ্ধ করিয়া লইবে। পরে তাহার কাঁটা বাছিয়া ফেলিবে। অনন্তর ঘৃতে বাদাম ভাজিয়া তাহার সরু সরু কুচি (কাটিয়া লইলেও চলিতে পারে) ধনের গুঁড়া, গন্ধদ্রব্য চূর্ণ, আদার কুচি, অর্দ্ধেক দধি এবং অপর সমুদায় দ্রব্য (ময়দা, ঘৃত ও ছোট এলাইচ ব্যতীত) উহার সহিত উত্তমরূপে মাখিয়া লও।

এখন পরিমিত ঘৃত জ্বালে পাকাইয়া লইয়া তাহাতে ছোট এলাচের দানা ছেঁচিয়া ছাড়িয়া দেও। পরে তাহাতে মসলা মিশ্রিত মৎস্যগুলি ঢালিয়া দিয়া সাঁতলাইয়া লও।

এদিকে সমুদায় ময়দায় তিন ছটাক ঘৃতের ময়ান দিয়া মাখিয়া লও। পরে তাহাতে অবশিষ্ট দধি ঢালিয়া দিয়া দলিতে থাক। এখন উহা লুচি প্রভৃতির ময়দা মাথার ন্যায় গরম জল দিয়া খুব দলিতে থাক। এখন এই ময়দার এক একটী লেচি পাকাও, প্রত্যেক লেচিতে ঠুলি কর। ঐ ঠুলির মধ্যে পূর্ব্ব প্রস্তুত মাছের পূর দিয়া কচুরীর ন্যায় মুখ বন্ধ করিয়া একটু চাপিয়া ঘৃতে ভাজিয়া লও।

এই কচুরী গরম গরম আহারে বেশ সুখাদ্য। অধিকক্ষণ ভাজা হইলে আহারের পূর্ব্বে গরম করিয়া লইতে হয়।

মৎসের লুচি প্রস্তুত করিতে হইলে উক্ত লেচিগুলি একটু বড় করিয়া লইতে হয় এবং তদ্দ্বারা লুচি বেলিয়া লইলেই মাছের লুচি বা পুরী ভাজা হইল। অসঙ্গতিপন্ন ভোক্তাগণ ঘৃতের পরিবর্ত্তে তৈলে ভাজিয়া লইতে পারেন, তদ্দ্বারা ব্যয় অল্প পড়িবে কিন্তু আস্বাদন ভাল হইবে না। তথাপিও তাঁহাকে ময়দায় ঘৃতের ময়ান দিতেই হইবে।

মাছের কাবাব।

মাছের কচুরীর ন্যায় এই কাবাব পাক তত কঠিন নহে। উহার প্রস্তুত নিয়ম একবার পাঠ করিলেই প্রত্যেক ব্যক্তি মাছের কাবাব রন্ধন করিতে সমর্থ হইবেন।

উপকরণ ও পরিমাণ।

মৎস্য	...	...	...	এক সের।
ঘৃত	...	...	...	এক পোয়া।
গন্ধদ্রব্য চূর্ণ	...	...	...	আট আনা।
লবণ	...	...	...	দুই তোলা।
মরিচ বাটা	...	...	...	চারি আনা।
ধনে	...	...	...	এক তোলা।
আদা	...	...	...	দুই তোলা।
জাফ্রাণ	...	...	...	এক আনা।
ডিম	...	...	...	একটা।
বেসম	...	...	...	এক পোয়া।
দধি	...	...	...	দুই ছটাক।
ভাজা মৌরী গুঁড়া	...	...	...	এক তোলা।
পিয়াজ বাটা।	...	...	...	দুই তোলা।

মাছ সিদ্ধ করিয়া তাহার কাঁটা বাছিয়া ফেল। পরে তাহাতে বেসম, ডিমের কুসুমাংশ, মৌরি, ধনে, মরিচ, পিয়াজ, আদা বাটা ও সমুদায় গন্ধদ্রব্য চূর্ণ এবং লবণ মিশাইয়া দলিয়া খাসা প্রস্তুত কর। এখন এই খাসা দ্বারা ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র চতুষ্কোণাকৃতি প্রস্তুত কর। পরে তাহা জল যন্ত্রে পাক করিয়া কঠিন করিয়া লও। পাকে বেশ শক্ত হইলে নামাইয়া রাখ।

অনন্তর ঘৃতে উহা বাদামী ধরণে ভাজিয়া লইয়া জাফ্রাণ কিঞ্চিৎ ঘৃতে মিশ্রিত করিয়া মাখাইয়া লইলেই মাছের কাবাব প্রস্তুত হইল।

এই কাবাব মধুরাম্ল করিতে হইলে আধ সের পানক জ্বালে চড়াইয়া তাহাতে ঐ ভর্জ্জিত কাবাবগুলি পাক করিয়া শেষে জাফ্রাণ দিয়া নামাইয়া লইবে। নামাইবার সময় যেন গা-মাখা গোছের রস থাকে।

ডিম্বের প্রলেহ।

ডিম্বের প্রলেহ পাক করিতে হইলে প্রথমে ডিমগুলি জলে সিদ্ধ করিয়া লইবে। পরে তাহার খোলা ছাড়াইয়া ডিমটী দুই খণ্ডে কাটিয়া লইবে; পরে ঐ খণ্ডগুলি ঘৃতে ঈষৎ বাদামী ধরণে ভাজিতে হইবে। অনন্তর তাহাতে জীরা, মরিচ, আদা, ধনে এবং পিয়াজ বাটা ও চিনি দিয়া নাড়িতে থাকিবে, বেশ সুগন্ধ বাহির হইতে আরম্ভ হইলে লবণ ও দধি ঢালিয়া দিবে, একবার ফুটিয়া আসিলে পরিমিত জল দিয়া পাক পাত্রের মুখ ঢাকিয়া রাখিবে। বেশ সুসিদ্ধ হইলে জাফ্রাণ বাটা দিয়া একবার ফুটাইবে। পরে তাহাতে ঘৃত ও গন্ধ দ্রব্য চূর্ণ দিয়া একবার উত্তমরূপে নাড়িয়া চাড়িয়া নামাইয়া লইবে। যেরূপ উপকরণ প্রয়োজন নিম্নে তাহার তালিকা লিখিত হইল।

উপকরণ ও পরিমাণ।

ডিম	...	...	...	আধ সের।
জিরা	...	...	...	এক তোলা।
মরিচ	...	...	...	আধ তোলা।
আদা	...	...	...	এক তোলা।
ধনে	...	...	...	এক তোলা।
গন্ধদ্রব্য চূর্ণ	...	...	...	আট আনা।
গুড় অথবা চিনি	...	...	...	আধ তোলা।
লবণ	...	...	...	তিন তোলা।
দধি	...	...	...	এক পোয়া।
ঘৃত	...	...	...	দুই ছটাক।
জাফ্রাণ	...	...	...	দুই আনা।

হংস ও মুরগী উভয়বিধ ডিম্ব দ্বারাই উহা পাক হইতে পারে। তবে হংস ডিম্বে কিছু আঁস্‌টিয়া গন্ধ, মুরগী ডিম্বে তাহা থাকে না।

ডিম্ব প্রলেহে ইচ্ছা হইলে গোলআলু এবং কলাইশুঁটীর দানা দিয়া পাক করিলে আরও উত্তম হইয়া থাকে।

অম্লমধুর মৎস্য পাক।

পাকে অম্লমধুর আস্বাদ হইলে সেই মৎস্য আহারে অত্যন্ত রুচি-জনক হইয়া থাকে। যে নিয়মে উহা রন্ধন করিতে হয়, তাহা এস্থলে লিখিত হইল।

উপকরণ ও পরিমাণ।

ধৌত মৎস্য খণ্ড	...	...	...	এক সের।
গোলআলু	...	...	...	আধ সের।
ঘৃত	...	...	..	এক পোয়া।
লেবুর রস	....	...	...	দেড় পোয়া।
গন্ধদ্রব্য চূর্ণ	...	...	...	আট আনা।
ছোট এলাইচ	...	...	...	দুই আনা।
জাফ্রাণ	...	...	...	দুই আনা।
কিস্মিস্	...	...	...	দুই ছটাক।
বাদাম	...	...	...	এক ছটাক।
ধনে	...	...	...	দুই তোলা।
আদা	...	...	...	দুই তোলা।
লবণ	...	...	...	তিন তোলা।
চিনি	...	...	..	আধ পোয়া।

মৎস্যে কিঞ্চিৎ গন্ধদ্রব্য চূর্ণ মাখিয়া আধ পোয়া ঘৃতে এলাইচ ফোড়ন দিয়া সাঁতলাইয়া লও। আলু, বাদাম, আধ ছটাক ঘৃতে সাতলাইয়া রাখ। এখন পানক প্রস্তুত করিয়া তাহা জ্বালে চড়াও এবং ফুটিয়া আসিলে মৎস্য, আলু, বাদাম ও কিস্মিস্ এক সঙ্গে তাহাতে ঢালিয়া দেও। পরে তাহাতে ঘৃত ও গন্ধদ্রব্য চূর্ণ ব্যতীত সমুদায় উপকরণগুলি ঢালিয়া দিয়া মৃদু তাপ দিতে থাক। গা-মাখা গোছের হইয়া উঠিলে তখন তাহাতে গন্ধদ্রব্য চূর্ণ ও অবশিষ্ট ঘৃত দিয়া নামাইয়া লও। এখন এই মৎস্য আহার করিয়া দেখ, উহা বাস্তবিক অম্লমধুর আস্বাদনের হইয়া রসনা তৃপ্তিকর হইয়াছে কি না?

মাংসের কচুরী।

মৎস্যের এবং মাংসের পুরী ও কচুরী প্রায় একই প্রকার। মাংসের কচুরী উত্তম সুখাদ্য। উহার পাকের নিয়ম লিখিত হইল।

উপকরণ ও পরিমাণ।

মাংস	...	...	...	এক সের।
ময়দা	...	...	...	এক সের।
ঘৃত	...	...	...	এক সের।
দারচিনি	...	...	...	দুই আনা।
এলাচ চূর্ণ	...	...	...	দুই আনা।
লবঙ্গ	...	...	...	দুই আনা।
মরিচ	...	...	...	আট আনা।
আদা বাটা	...	...	...	দুই তোলা।
ধনে বাটা	...	...	...	দুই তোলা।
ছোলার দাইল	...	...	...	দুই ছটাক।
লবণ	...	...	...	পাঁচ তোলা।

ভাল রকম টাট্‌কা ময়দায় আধ পোয়া ঘৃত ময়ান দিয়া মর্দ্দন কর। উত্তমরূপ ঘৃত মিশ্রিত হইলে জল দিয়া দলিতে থাক।

এদিকে দাইলগুলি ঘৃতে অল্প ভাজিয়া গুঁড়া করিয়া থোরা মাংসের সহিত সমুদায় মসলা দিয়া শুষ্ক প্রলেহ পাক কর। উহা সুপক্ক হইলে নামাইয়া লও।

এখন অবশিষ্ট সমুদায় ঘৃত জ্বালে চড়াও এবং পাকিয়া আসিলে ময়দার এক একটী লেচি পাকাইয়া তাহার মধ্যে মাংসের পূর দিয়া কচুরীর আকারে গঠন কর। গঠিত কাঁচা কচুরীগুলি লাল্‌ছে ধরণে উক্ত ঘৃতে ভাজিয়া তুলিয়া লও।

নারাঙ্গ প্রলেহ।

নারাঙ্গ লেবুর আকারের ন্যায় গঠন করিয়া এই প্রলেহ পাক হইয়া থাকে বলিয়া ইহাকে নারাঙ্গ প্রলেহ কহে। নারাঙ্গ প্রলেহ রসনার বেশ তৃপ্তিকর।

উপকরণ ও পরিমাণ ।

খোরা মাংস	দেড় সের।
ঘৃত	দেড় পোয়া।
পিয়াজ	দুই তোলা।
ধনে	এক তোলা।
বাদাম	দুই ছটাক।
পেস্তা	দুই ছটাক।
কিস্‌মিস্	দুই ছটাক।
আদা	এক তোলা।
ছোলার ছাতু	এক ছটাক।
পানক	দেড় পোয়া।
ডিম্ব	ছয়টা।
মরিচ	আধ তোলা।
লেবু	একটা।
গন্ধদ্রব্য	বার আনা।
লবণ	চারি তোলা।
জাফরাণ	দুই আনা।

লিখিত মাংসের মধ্যে আধ সের রাখিয়া এক সের মাংসে পিয়াজ ও আদাবাটা মাখাইয়া ঘৃতে কসিয়া লও। এক্ষণে ধনেবাটা এবং লবণ পরিমিত জলে গুলিয়া ঐ মাংসে ঢালিয়া দিয়া জ্বাল দিতে থাক। সুসিদ্ধ হইলে তাহা নামাইয়া রাখ।

এদিকে অবশিষ্ট আধ সের মাংস অর্দ্ধেক গন্ধদ্রব্যের সহিত ঘৃতে ভাজিয়া তাহাতে ছাতু, ডিমের শ্বেত ভাগ, গন্ধদ্রব্যের কিয়দংশ চূর্ণ এবং লেবুর রস একত্রে মিশ্রিত করিয়া তদ্দ্বারা খাসা প্রস্তুত কর। এখন এই খাসাতে কতকগুলি ঠুলি প্রস্তুত করিয়া তন্মধ্যে কিস্‌মিস ও পেস্তা চূর্ণ পূর দিয়া নারাঙ্গ লেবুর আকারে গঠন কর। সমুদায়গুলি গঠিত হইলে বাষ্প

যন্ত্রে পাক কর এবং দৃঢ় হইলে নামাইয়া লও। পরে তাহা ঘৃতে বাদামী ধরণে ভাজিয়া পানকে এক ঘণ্টা ডুবাইয়া রাখ।

অনন্তর এক ঘণ্টা পরে পানক সমেত ঐ লেবুর আকৃতিগুলি পূর্ব্ব পক্ক মাংস ও ঝোলের সহিত এক সঙ্গে মিশাইয়া অল্প তাপ দ্বারা পাক কর। সুপক্ক হইলে অল্পমাত্র ঝোল লইয়া তাহাতে বাদাম বাটা ও জাফরাণ অবশিষ্ট সমুদায় ঘৃতে গুলিয়া ঢালিয়া দেও। এখন একবার বেশ করিয়া নাড়িয়া চাড়িয়া তাহাতে অবশিষ্ট মসলা চূর্ণ ছড়াইয়া দিয়া নামাইয়া লও।

মালগোবা।

প্রথমতঃ আধ সের দধি, আধ পোয়া বাদাম বাটা, বুটের বেসম আধ পোয়া, এবং পরিমাণ মত লবণ, গোলমরিচ চূর্ণ, লঙ্কামরিচ চূর্ণ, জীরা চূর্ণ, দারুচিনি চূর্ণ, লবঙ্গ চূর্ণ, ছোট এলাইচ চূর্ণ এবং আধ তোলা আদা বাটা উত্তমরূপ মিশাইবে।

এ দিকে একখানি পাক-পাত্রে এক ছটাক ঘৃতের সহিত জ্বালে চড়াইবে এবং উহা পাকিয়া আসিলে লবঙ্গ ও ছোট এলাইচের দানা তাহাতে দিয়া নাড়িতে থাকিবে। পরে তাহাতে পূর্ব্ব প্রস্তুত দ্রব্য ঢালিয়া অনবরত নাড়িতে থাক। এইরূপ নাড়িতে নাড়িতে যখন উহা লাল বর্ণ ও ঘন হইয়া আসিবে, তখন আধ ছটাক ঘৃতে পূর্ব্ববৎ এলাচ সম্বরা দিবে। দুইবার ঐরূপ সম্বরা দিয়া উহা নামাইয়া রাখিবে।

এ দিকে দেড় পোয়া পরিমাণ ছাগ মাংস পাক করিয়া পুনর্ব্বার আধ ছটাক ঘৃতে সম্বরা দিবে। ইহা যেন বেশ সুসিদ্ধ হয়। পরে তাহা পূর্ব্বোক্ত দ্রব্যে মিশাইয়া লইবে।

এখন পরিমাণ মত ডিম্বের কুসুমাংশ, বেসম, লবণ এবং দারুচিনি ব্যতীত পূর্ব্বোক্ত সমুদায় মসলা এক সঙ্গে মিশাইবে। পরে ছোট ছোট বড়ার আকারে ঘৃতে উহা ভাজিয়া লইবে।

সমুদায় বড়া ভাজা হইলে পূর্ব্বে প্রস্তুত দ্রব্যের সহিত মিশাইয়া একবার ফুটাইয়া নামাইয়া লইলেই মালগোবা পাক হইল।

কিস্‌টম্‌বল।

কিস্‌টম্‌বল মৎস্য দ্বারা পাক হইয়া থাকে। মৎস্য, ঘৃত, ডিম, দুধের মালায় (সর) ছোট এলাচ, দারুচিনি, লবঙ্গ, গোলমরিচ চূর্ণ, লবণ এবং মাখন ব্যবহার হয়।

প্রথমে রোহিত, কাতলা, মৃগেল প্রভৃতি মৎস্যের খণ্ডগুলি ঘৃতে ভাজিয়া লও। উহা ঠাণ্ডা হইলে কাঁটা বাছিয়া মাছগুলি শিলাতে উত্তমরূপে বাটিয়া লইবে। পরে তাহাতে পরিমাণ অনুসারে দুই চারিটী ডিমের কুসুমাংশ মিশাইয়া পাতলা কাপড়ে ছাঁকিয়া লইবে। (অনেকে এরূপে ছাঁকিয়া না লইয়াও প্রস্তুত করিয়া থাকেন, কিন্তু তাহা তত উৎকৃষ্ট নহে।) পরে তাহাতে আর দুই একটী ডিম ভাঙ্গিয়া দুধের সর এবং পূর্ব্বোক্ত সমুদায় মসলা চূর্ণ তাহার সহিত মিশাইবে।

এখন একটী ছোট রকমের পাক-পাত্রে মাখন মাখাইয়া তাহাতে পূর্ব্ব প্রস্তুত মৎস্য ঢালিয়া দিবে। পরে বড় একটী হাঁড়িতে জল দিয়া জ্বাল দিতে থাকিবে। মাছের হাঁড়িটী ঐ হাঁড়ির মধ্যে স্থাপন করিয়া একখানি মোটা কাপড় দ্বারা তাহার মুখ বাঁধিয়া ঢাকিয়া জ্বাল দিতে থাকিবে। আধ ঘণ্টা জ্বালের পর ঢাকনি খুলিয়া দেখিবে জল শুষ্ক হইয়াছে কি না। যদি শুকাইয়া যায়, তবে তাহাতে পুনর্ব্বার জল ঢালিয়া দেও। এই জল এরূপ নিয়মে দিতে হইবে যেন উথলিয়া ছোট হাঁড়িটীর মধ্যে না পড়িতে পারে। পাক হইলে তাহা নামাইয়া লইবে। পাক হইয়াছে কি না তাহা পরীক্ষা করিতে হইলে একটী খড়িকা বা ছোট সরু কাটি হাঁড়ির মধ্যে প্রবেশ করিয়া তুলিয়া লইবে। উহার গাত্রে তরল পদার্থ লাগিয়া না উঠিলেই জানিতে হইবে কিস্‌টম্‌বল পাক হইয়াছে। অনন্তর ছোট হাঁড়ির মধ্যস্থ সমুদায় পদার্থ বাহির করিয়া লইবে। এখন একবার রসনায় দিয়া দেখ কিস্‌টম্‌বল উপাদেয় খাদ্য কি না।

গোলআলু অথবা মুখি-কচুর কোর্ম্মা।

আলু অথবা কচুর খোসা ছাড়াইয়া অল্প লবণ ও জলের সহিত উত্তমরূপ ধৌত করিবে। উহা ধৌত হইলে ঘৃতে বাদামি ধরণে ভাজিয়া লইবে। পরে

দধি, লবণ, বেসম এবং আদা বাটা গোলমরিচ বাটা, লঙ্কা বাটা, জীরা বাটা, ধনে বাটা, তেজপাত বাটা, ছোট এলাচ বাটা, লবঙ্গ বাটা, দারুচিনি বাটা, হরিদ্রা বাটা, এক সঙ্গে গুলিয়া উহাতে ঢালিয়া দিবে। জ্বালে চড়াইয়া অল্পক্ষণ জ্বালে থাকার পর তাহাতে পরিমাণ মত জল এবং জাফরাণ দিয়া পাক-পাত্রের মুখ বন্ধ করিয়া দিবে। জল অর্দ্ধেক মরিয়া আসিলে উহা জ্বাল হইতে নামাইয়া লইবে। এই কোর্ম্মার আলু আস্ত আস্ত থাকা আবশ্যক এবং খোসা ছাড়াইয়া সরু শলা দ্বারা ছিদ্র ছিদ্র করিয়া দিতে হয়।

মাছের ভর্ত্তা।

আস্ত মাছের পেট চিরিয়া ভিতরকার এবং উপরের অব্যবহার্য্য অংশ ফেলিয়া দিয়া উত্তমরূপে পরিস্কৃত করিয়া লইবে। এখন মাছের উপর নেকড়া জড়াইয়া তাহার উপর আবার মাটীর লেপ দিবে।

এখন এই লেপিত মৎস্য অঙ্গারের আগুণে পোড়াইবে, মাটী লাল হইলে তাহা আগুণ হইতে তুলিয়া লইয়া মাটী ও নেকড়ার প্রলেপ খুলিয়া ফেলিবে। অনন্তর তাহা কোন পাত্রে রাখিয়া সমুদায় কাঁটা বাছিয়া ফেলিবে। পরে উপযুক্ত মত আদা ও লেবুর রস, লবণ, এবং সা-মরিচ, লঙ্কা, ছোট এলাচের দানা ও লবঙ্গ চূর্ণ ঐ মৎস্যের সহিত মিশাইয়া লইবে। এখন ঘৃতে ছোট এলাচের দানা ভাজিয়া সেই ঘৃতে এই মৎস্য উত্তমরূপ দলিয়া পুনরায় অল্প পরিমাণ ঘৃতে তাহা ভাজিয়া নামাইয়া লইলেই ভর্ত্তা প্রস্তুত হইল। এই ভর্ত্তা অত্যন্ত মুখ-রোচক।

মৎস্যের মৌল।

মৎস্যের মৌল কিরূপ মুখ-প্রিয় একবার আহার না করিলে বুঝিতে পারা যায় না। যে নিয়মে উহা পাক করিতে হয় তাহা লিখিত হইতেছে।

বৃহৎ জাতীয় অর্থাৎ রোহিত, কাতলা এবং মৃগেল প্রভৃতি মৎস্যে মৌল পাক করিলে উহার উত্তম আস্বাদন হইয়া থাকে। মৎস্য বড় বড় চাকা চাকা

করিয়া কাটিয়া লইয়া ঘৃতে ভাজিতে হয়। পরে আবশ্যক মত ময়দা ও নারিকেল দুগ্ধ এবং তেজপত্র একত্রে অল্প ফুটাইয়া লইতে হয়। এক সের মৎস্যে আধ সের নারিকেল দুগ্ধ হইলেই যথেষ্ট হয়। ফুটিবার পর জ্বাল হইতে উহা নামাইয়া শীতল করিবে। অনন্তর উহা উত্তমরূপে ফেটাইয়া পুনর্ব্বার জ্বালে চড়াইবে এবং মৃদু জ্বালে উহা পাক হইতে থাকিবে। যখন দেখিবে উহা ঘন হইয়া আসিয়াছে, তখন একবারে জ্বাল বন্ধ করিয়া কয়লার আগুণের আঁচে দিতে হইবে। এই সময় ভাজা মাছগুলি ও লবণ উহাতে ঢালিয়া দিবে। মাছ দেওয়ার পর অখণ্ড মসলা অর্থাৎ ছোট এলাচের দানা, লবঙ্গ, আদার কুচি, দারুচিনির কুচি, কাঁচা লঙ্কার কুচি দিয়া পাকপাত্রের মুখ ঢাকিয়া দিবে। যখন বেশ থক্‌থকে হইয়া আসিবে তখন তাহাতে মাখন দিয়া নামাইলে মৎস্যের মৌল পাক হইল।

চোলাও।

পোলাওয়ের ন্যায় চোলাও অতি সুখাদ্য। পোলাও মৎস্য ও মাংস দ্বারা প্রস্তুত হইয়া থাকে কিন্তু চোলাওতে ঐ সকল ব্যবহার হয় না। নিম্ন লিখিত উপকরণ লইয়া চোলাও পাক হইয়া থাকে।

উপকরণ ও পরিমাণ।

চাউল	এক সের।
ঘৃত	আধ সের।
লবণ	এক ছটাক।
লবঙ্গ	এক তোলা।
ছোট এলাচ	এক তোলা।
সাদা জীরা	এক তোলা।
চিনি	এক ছটাক।
সাদা মরিচ	দেড় তোলা।
তেজ পত্র	আধ তোলা।

দধি	...	...	...	এক পোয়া।
দধির সর	...	...	...	আধ পোয়া।
আদা ছেঁচা	...	...	...	এক ছটাক।
জল	...	...	...	তিন সের।

এখন সমুদায় আদা তেজ পাতা এবং অর্দ্ধেক পরিমাণ মসলা পৃথক পৃথক কাপড়ে ডিলা ভাবে পুটলি বাঁধিয়া একটি হাঁড়ি অথবা ডেকচিতে জলের সহিত সিদ্ধ কর। জ্বালে জল লাল বর্ণ হইলে নামাইয়া রাখ।

এদিকে অপর আর একটী পাক-পাত্রে অর্দ্ধেক ঘৃত জ্বালে চড়াও এবং উহা পাকিয়া আসিলে তাহাতে অর্দ্ধেক এলাচের দানা ও লবঙ্গ ফোড়ন দিয়া নাড়িতে থাক। উহা আধ ভাজা হইয়া আসিলে তাহাতে চাউল (চাউলগুলি পোলাওয়ের ন্যায় প্রস্তুত আবশ্যক) ঢালিয়া দিয়া নাড়িতে আরম্ভ কর। অধিকাংশ চাউল ফুটিয়া উঠিলে পূর্ব্বোক্ত মসলার জল ছাঁকিয়া তাহাতে ঢালিয়া দেও এবং উহার সহিত দধি ও দধির সর, লবণ, চিনি এবং অবশিষ্ট মসলা দিয়া পাক-পাত্রের মুখ ঢাকিয়া জ্বাল দিতে থাক। এই সময় একটী কথা মনে রাখা আবশ্যক। অর্থাৎ পোলাও রাঁধিতে যে পরিমাণে আখ্‌নির জল দিতে হয়, মসলার জলও সেই পরিমাণ দিবে। জ্বালে জল মরিয়া আসিলে আচ্ছাদন খুলিয়া অবশিষ্ট ঘৃত ও চিনি দিয়া পুনরায় মুখ বন্ধ করিয়া দমে বসাইয়া রাখিবে। রস শুকাইলে নামাইয়া আহার করিয়া দেখ চোলাও কেমন রসনার আনন্দ বর্দ্ধন করিবে।

বিরিয়ানী।

প্রথমতঃ—কিয়ৎ পরিমাণ মাংস লইয়া টুকরা টুকরা করিয়া কাটিয়া লও এখন একটী সরু শলাকার দ্বারা ঐ টুকরাগুলি ছিদ্র ছিদ্র কর। পরে উপযুক্ত পরিমাণ আদার রস, দধি এবং লবণ মাখিয়া মাংসগুলি দুই ঘণ্টা পর্য্যন্ত ঢাকিয়া রাখ।

দুই ঘণ্টা পরে আবশ্যক মত গোলমরিচ, সাজীরা, ছোটএলাচ, লবঙ্গ

এবং দধিতে চন্দনের মত বাটিয়া পূর্ব্বোক্ত মাংসে মাখাইয়া তাহাতে পুনর্ব্বার কিয়ৎ পরিমাণে দধি দিবে।

এখন একটী পাক-পাত্রে কিঞ্চিৎ ঘৃত দিয়া তাহার উপর এক থাক চাউল সাজাও। চাউলের উপর পূর্ব্ব রক্ষিত এক থাক মাংস সাজাও। এইরূপে পরিমাণ যত চাউল ও মাংস সাজাইয়া রাখ। মাংস ও চাউল এরূপ নিয়মে সাজাইবে যেন কম কিম্বা বেশী না হয়।

এদিকে আর একটী পাত্রে মাংস ও চাউলের উপযুক্ত ঘৃত জ্বালে চড়াইয়া পাকাইয়া লও এবং তাহাতে লবঙ্গ ও ছোট এলাচের দানা আধ ভাজা করিয়া ঘৃতের সহিত উহা চাউল ও মাংস সাজান পাত্রে ঢালিয়া দেও। এখন উহাতে উপযুক্ত মত জল দিয়া পাক-পাত্রের মুখ আচ্ছাদন করতঃ ময়দা দিয়া আঁটিয়া দেও।

বিরিয়ানী পাকে অঙ্গারের জ্বাল প্রশস্ত। অন্যূন এক ঘণ্টা জ্বালে রাখ অর্থাৎ পাক-পাত্রের নিকট কাণ পাতিলে যখন দেখা যাইবে জলের শব্দ বন্ধ হইয়াছে, তখন অপেক্ষাকৃত অল্প আঁচে দমে রাখিবে। পরে তাহা নামাইয়া লইলেই বিরিয়ানী পাক হইল।

চাউলের পরিবর্ত্তে অর্দ্ধ সিদ্ধ অন্নেও বিরিয়ানী পাক হইতে পারে। কিন্তু আধ ফুটন্ত ভাতে যে, ঘৃত প্রভৃতির পরিমাণ অল্প লাগে এবং জল আদৌ দিতে হয় না তাহা বোধ হয় সকলেই বুঝিতে পারেন।

পায়রার দোপিয়াজা।

উপকরণ ও পরিমাণ।

পায়রা	চারিটা।
ঘৃত	এক ছটাক
লবণ	এক তোলা
পিয়াজ	বারটা।
হরিদ্রা গুঁড়া	আট আনা

লঙ্কা গুঁড়া	...	...	...	আট আনা।
আদা ছেঁচা	...	...	...	চারি আনা।
রশুন ছেঁচা	...	...	...	দুই আনা।
ধনিয়া গুঁড়া	...	...	...	চারি আনা।
জল	...	...	...	এক পোয়া।

পায়রাগুলি চারি চারি টুকরা কর। পিয়াজ বারটা লম্বালম্বি ছয় বা আট ফালি কর। একটী পাত্রে ঘৃত জ্বালে চাপাইয়া পাকিয়া আসিলে, পিয়াজগুলি ফেলিয়া দেও এবং লাল হইয়া আসিলে ছাঁকিয়া লইয়া আলাহিদা রাখিয়া দেও। পরে মসলাগুলি ফেলিয়া দিয়া নাড়িতে থাক, লাল হইয়া আসিলে মাংস ও লবণ ফেলিয়া দেও। মাংস বেশ লাল হইলে পিয়াজ ভাজাগুলি উহাতে ফেলিয়া দিয়া জল ঢালিয়া দেও। প্রায় এক ঘণ্টাকাল মন্দ আঁচে সিদ্ধ করিয়া জল প্রায় অর্দ্ধেক মরিয়া ঘন হইয়া আসিলে নামাইয়া লও।

বাচ্ছা পায়রার কারি।

উপকরণ ও পরিমাণ।

বাচ্ছা পায়রা	...	...	...	চারিটা।
ঘৃত	...	...	...	এক ছটাক।
জল	...	..	...	দুই বাটী।
লবণ	...	...	...	বার আনা।
পিয়াজ ছেঁচা	...	...	...	এক তোলা।
হরিদ্রা গুঁড়া	...	...	...	আট আনা।
লঙ্কা গুঁড়া	...	...	...	আট আনা।
আদা ছেঁচা	...	...	...	চারি আনা।
রশুন ছেঁচা	..	...	...	দুই আনা।
ভাজা ধনিয়া গুঁড়া	...	...	...	চারি আনা।

এক একটী পায়রা চারি খণ্ড কর। একটী হাঁড়িতে ঘৃত চাপাইয়া জ্বালে চড়াও। উহা পাকিয়া আসিলে মসলা দিয়া নাড়িতে থাক। মসলা লাল হইলেই মাংস ও লবণ ফেলিয়া দেও। উহা অল্প লাল হইলেই জল ঢালিয়া দেও। আধ ঘণ্টা বা তিন কোয়াটার সিদ্ধ করিয়া জল আন্দাজ অর্দ্ধেক মরিয়া আসিলেই নামাইয়া লও।

কাবাব টীকা।

উপকরণ ও পরিমাণ।

মাংস	এক সের।
ঘৃত	আধ পোয়া।
দারচিনি চূর্ণ	দুই আনা।
এলাচ চূর্ণ	দুই আনা।
লবঙ্গ চূর্ণ	দুই আনা।
মরিচ চূর্ণ	চারি আনা।
পিয়াজ বাটা	এক পোয়া।
আদার রস	দেড় তোলা।
ধনে বাটা	দেড় তোলা।
দধি	এক পোয়া।
লবণ	দেড় তোলা।

পশুর যে সকল অঙ্গের মাংস কোমল, সেই সকল অঙ্গ হইতে বড় বড় চাকা চাকা মাংস কাটিয়া লইবে এবং প্রত্যেক চাকার এক পীঠে অস্ত্রের দ্বারা থেঁতালিয়া লইবে। পরে তাহাতে লবণ, আদার রস, পিয়াজ বাটা, ধনে বাটা, মরিচ চূর্ণ, গন্ধদ্রব্য চূর্ণ মাখাইয়া কিঞ্চিৎ ঘৃতে সাঁতলাইয়া লইবে। অনন্তর ঐ মাংস খণ্ড শিকে গাঁথিয়া আগুণের উপর ঘুরাইতে থাকিবে এবং মধ্যে মধ্যে ঘৃত মিশ্রিত দধি উহাতে খাওয়াইতে থাকিবে। বেশ সুসিদ্ধ হইলে নামাইবে।

আমরা পরীক্ষা করিয়া দেখিয়াছি, এই কাবাব অন্য প্রকারে প্রস্তুত করিলে অতি চমৎকার হইয়া থাকে। অর্থাৎ কিছু ভাজা পিয়াজ ও কিছু আদা ছেঁচা এবং মসলার সহিত সাঁতলনের পর সেই মাংস যদি কালিয়ার ন্যায় পাক করা যায় এবং পাকে ঝোল শুষ্ক করিয়া মাংস খণ্ডগুলি শিকে গাঁথিয়া ভাজিবার সময় বাদাম বাটা ও ময়দা দধিতে মিশাইয়া ক্রমে ক্রমে উহাতে খাওয়াইলে এই কাবাবের যে প্রকার উপাদেয় আস্বাদন হইয়া থাকে, তাহা একবার আহার না করিলে বুঝিতে পারা যায় না।

প্রকারান্তর।

চক্রাকৃতি মাংস খণ্ড … … …	এক সের।
দারচিনি বাটা … … …	দুই আনা।
এলাচ বাটা … … …	দুই আনা।
লবঙ্গ বাটা … … …	দুই আনা।
কাবাবচিনি চূর্ণ … … …	চারি আনা।
কর্পূর … … …	দুই আনা।
পিয়াজের রস … … …	দেড় তোলা।
আদার রস … … …	দেড় তোলা।
ভাজা ধনের গুঁড়া … … …	দেড় তোলা।
মরিচ বাটা … … …	চারি আনা।
লবণ … … …	দেড় তোলা।
ঘৃত … … …	সাড়ে সাত তোলা।
দধি … … …	আধ পোয়া।
পাতিলেবুর রস … … …	দুইটা।

চক্রাকৃতি মাংস খণ্ডে লবণ মাখাইয়া শিকে গাঁথ। মাংসযুক্ত শিকটী আগুনের উপর ঘুরাইতে থাক। আগুনের আঁচে মাংসের কতক জলীয়াংশ শুষ্ক না হইতে হইতেই মাংসগুলি শলাকা হইতে খুলিয়া লও। পরে তাহাতে সমস্ত গন্ধদ্রব্য বাটা, মরিচ বাটা, ভাজা ধনের গুঁড়া, কাবাব চিনির গুঁড়া, কর্পূর, দধি, আদার রস ও পিয়াজের রস মাংসে মাখাইয়া

এক প্রহর কাল ঢাকিয়া রাখ। অনন্তর পুনর্ব্বার শলাকায় গাঁথিয়া তপ্তাঙ্গারের উপর উহা ঘূরাইতে থাক। আগুণের আঁচে রস শুষ্ক হইয়া আসিলে পাতিলেবুর রস ও ঘৃত এক সঙ্গে মিশাইয়া তুলি অথবা অন্য কোন উপায়ে মাংসে মাখিতে থাক। এইরূপে ক্রমে ক্রমে সমুদায় লেবুর রস ও ঘৃত খাওয়াইতে খাওয়াইতে বেশ সুপক্ক হইলে তাহা নামাইয়া লইবে। এখন এই কাবাব একবার আহার করিয়া দেখ উহা কিরূপ আস্বাদনের হইয়া উঠিয়াছে।

মাংস	...	...	...	এক সের।
ঘৃত	...	...	...	এক পোয়া।
দারচিনি বাটা	...	...	...	ছয় আনা।
এলাচ বাটা	...	...	...	চারি আনা।
লবঙ্গ বাটা	...	...	...	চারি আনা।
মরিচ বাটা	...	...	...	আট আনা।
পিয়াজ বাটা	...	...	...	দুই আনা।
আদা বাটা	...	...	...	দেড় তোলা।
লবণ	...	...	...	দুই তোলা।

কোমল মাংস খণ্ড লইয়া সূক্ষ্ম সূক্ষ্ম ভাবে বেশ করিয়া থুরিয়া লও। এখন এই থুরা মাংসে আদা বাটা, পিয়াজ বাটা, গন্ধদ্রব্য বাটা ও মরিচ বাটা কিঞ্চিৎ ঘৃতের সহিত মাখাও। মাখান হইলে তাহা শিকে গাঁথ। অনন্তর উহা তপ্তাঙ্গারের উপর ঘুরাইতে থাক। কিছু ভাজা ভাজা হইলে শিক হইতে মাংস খুলিয়া পাক-পাত্রে স্থাপন করিয়া জল, ঘৃত ও লবণ সহ সিদ্ধ কর। জল শুষ্ক হইয়া আরক্ত বর্ণ হইলে নামাইয়া লও।

রসজ।

নিরামিষ-ভোজীদিগের নিকট রসজ অত্যন্ত আদরণীয়। উহার পাকের নিয়ম অতি সহজ। এমন কি মনে করিলে প্রত্যেক ব্যক্তিই উহা পাক করিতে পারিবেন। রসজ পাকের নিয়ম লিখিত হইতেছে।

উপকরণ ও পরিমাণ।

বুটের ছাতু	...	...	...	এক পোয়া।
তৈল	...	...	...	আধ পোয়া।
ঘৃত	...	...	...	এক ছটাক।
হরিদ্রা বাটা	...	...	...	আধ তোলা।
গোলমরিচ	...	...	...	আধ তোলা।
ধনে বাটা	...	...	...	এক তোলা।
দারুচিনি	...	...	...	দুই আনা।
লবঙ্গ	...	...	...	দুই আনা।
ছোট এলাচ	...	...	...	দুই আনা।
তেজপত্র	...	...	...	চারিখানি।
লবণ	...	...	...	এক তোলা।
হিং	...	...	...	আধ রতি।

বুটের ছাতুতে জল দিয়া এরূপ ফেটাইয়া লও উহা যেন জিলাপির গোলার মত হয়। এদিকে পাক-পাত্রে দুই তোলা তৈল দিয়া জ্বালে চড়াও। উহা পাকিয়া আসিলে তাহাতে সমুদায় ছাতুর গোলা ঢালিয়া দিয়া অনবরত নাড়িতে থাক। নাড়িতে নাড়িতে যখন গাঢ় ক্ষীরের ন্যায় ঘন হইয়া আসিবে, তখন তাহা জ্বাল হইতে নামাইয়া কাষ্ঠের পিঁড়ি অথবা তদ্‌সদৃশ অন্য কোন পাত্রে তৈল মাখিয়া তাহাতে উহা ঢালিয়া দেও এবং গরম থাকিতে থাকিতে বেলুন দ্বারা আধ আঙুল পরিমাণ পুরু করিয়া বেলিয়া বিস্তৃত কর। এখন এক ইঞ্চ পরিমিত চতুষ্কোণাকৃতি করিয়া কাটিয়া রাখ।

এদিকে অবশিষ্ট তৈল জ্বালে চড়াইয়া পাকাইয়া লও এবং পূর্ব্ব রক্ষিত জিনিসগুলি বাদামী রঙে ভাজিয়া অন্য পাত্রে তুলিয়া রাখ। এইরূপে সমুদায় ভাজা হইলে পাক-পাত্র নামাইয়া রাখ।

এখন অন্য একটী পাক-পাত্র জ্বালে চড়াইয়া তাহাতে হরিদ্রা গোলা ঢালিয়া দেও। উহা ফুটিয়া উঠিলে তাহাতে মরিচ বাটা অর্দ্ধেক, তেজপাত

বাটা, ধনে বাটা, দারুচিনি বাটা, লবঙ্গ বাটা এবং ছোট এলাচ বাটা অল্প জলে গুলিয়া ঢালিয়া দেও। এই সময় লবণ দিলেও চলিতে পারে। পুনরায় ফুটিয়া উঠিলে তাহাতে পূর্ব্ব রক্ষিত দ্রব্যগুলি ঢালিয়া দিয়া কিয়ৎকাল ঢাকিয়া রাখ। অল্প ঝোল থাকিতে থাকিতে পাক-পাত্রটী নামাইয়া রাখ এবং অপর একটী পাক-পাত্রে সমুদায় ঘৃত জ্বালে চড়াইয়া পাকাইয়া লও। এখন তাহাতে লঙ্কা, তেজপাতা ফোড়ন দিয়া হিং ছাড়িয়া দেও। হিং ভাজার সময়ে একটু সতর্ক হইবে, অর্থাৎ উহা কাঁচা থাকিলে দুর্গন্ধ হইবে। (অথচ পোড়ান না হয়)। এখন তাহাতে পূর্ব্ব রক্ষিত ঝোল সমেত খণ্ডগুলি ঢালিয়া দেও এবং দুই একবার ফুটিয়া উঠিলে নামাইয়া লও। রসজ পাক হইল।

নিমোনা।

কাঁচা বুট (ছোলা) বা মটর সিদ্ধ করিয়া লইবে। পরে তাহা ঘৃতে তেজপত্র দিয়া ভাজিবে। বাদামী রং হইলে তাহাতে লবণ, জল, হরিদ্রা বাটা দিবে। কিছুক্ষণ জ্বাল পাইলে ছোট এলাচ, লবঙ্গ, দারুচিনি এবং আদা বাটা উহাতে মিশাইয়া দেও। জ্বালে জল মরিয়া ঘন হইয়া আসিলে তাহা নামাইয়া রাখ এবং পাক-পাত্রটী ধুইয়া পুনর্ব্বার জ্বালে চড়াও। এখন তাহাতে ঘৃত ঢালিয়া দেও। উহা পাকিয়া আসিলে, তাহাতে অল্প পরিমাণে হিং দিয়া নাড়িতে থাক। হিং ভাজা হইলে উঠাইয়া ফেলিয়া তাহাতে পূর্ব্বরক্ষিত ব্যঞ্জন ঢালিয়া দেও এবং দুই একবার ফুটিয়া আসিলে তাহা নামাইয়া রাখ।

নিমোনা বেশ মুখরোচক খাদ্য। যদি কেহ ইচ্ছা করেন তবে জল দেওয়ার সময় ঘৃতে সাঁতলান আলুর পরিমাণ মত কুচি ও দধি দিয়া পাক করিতে পারেন। আর হিং আহারে যাঁহাদিগের অরুচি তাঁহারা হিঙের পরিবর্ত্তে আদার কুচি ব্যবহার করিতে পারেন। হিং ও পিয়াজের আস্বাদ যে ভিন্ন ভিন্নরূপ হইবে তাহা সকলেই জানেন। এস্থলে ইহাও জানা আবশ্যক। হিং ও পিয়াজ ত্যাগ করিয়া পাক করিলেও চলিতে পারে।

করলার দোলমা, (দ্বিতীয় প্রকরণ)।

পাক-প্রণালীর অন্য সংখ্যাতে যে দোলমা পাকের বিষয় লিখিত হইয়াছে। এ রন্ধনপ্রণালী তাহা অপেক্ষা সম্পূর্ণ বিভিন্ন।

বড় বড় করলার মুখ কাটিয়া তাহার ভিতরের শাঁস বাহির করিয়া ফেলিবে। অনন্তর তাহা উত্তমরূপ ধুইয়া তেঁতুল ও লবণ একত্র চট্‌কাইয়া করলার ভিতর ও উপরে লেপ দিবে। পরে অগ্নি রহিত গরম অঙ্গার মধ্যে স্থাপন করিবে এবং তাহা শীতল হইলে উহা তুলিয়া লইয়া উত্তম রূপে ধৌত করিয়া রাখিবে।

এদিকে পাঁঠার মাংস (কোচি পাঁঠা হইলেই ভাল হয়) বাটিয়া লইয়া তাহাতে লবণ, গোলমরিচ, ছোটএলাচ, দারুচিনি এবং পুদিনার পাতা এক সঙ্গে বাটিয়া মিশাইবে। এই সময় আর একটী কাজ করিতে হইবে অর্থাৎ বুটের দাইল আধ সিদ্ধ করতঃ তাহার জল গালিয়া ফেলিয়া ঐ মাংসের সহিত মিশাইয়া লইবে।

এদিকে অল্প পরিমিত তেঁতুল দয়ের সহিত গুলিয়া ঘৃতে সম্বরা দিবে। অনন্তর তাহাতে মাংস ঢালিয়া দিয়া নাড়িতে থাক। নাড়িতে নাড়িতে যখন দেখা যাইবে মাংসের লাল্‌চে ধরণে রং হইয়াছে। তখন তাহাতে সিদ্ধ হওয়ার উপযুক্ত অর্থাৎ ঝোল না থাকে এরূপ নিয়মে জল দিয়া জ্বাল দিতে থাক। জল মরিয়া মাংস বেশ সুসিদ্ধ হইয়া আসিলে তাহা নামাইয়া রাখিবে।

এখন পূর্ব্ব রক্ষিত করলাগুলি লইয়া প্রত্যেকটীর মধ্যে এই মাংস পূর্ণ করিবে। মাংস পূরা হইলে সূতা দ্বারা এক একটী করলা জড়াইয়া বাঁধিবে। বাঁধা শেষ হইলে মসলা (পূর্ব্বে যে সকল মসলা ব্যবহার হইয়াছে) বাটা তাহার গায়ে লেপ দিবে।

এদিকে একখানি পাক-পাত্রে ঘৃত চড়াইয়া ঐ করলাগুলি ভাজিবে। ভাজা হইলে অল্প পরিমাণ জল ও দই এবং কিঞ্চিৎ চিনি দিয়া তাহা সিদ্ধ করিবে। জ্বালে সামান্য রস থাকিতে তাহা নামাইয়া লইবে। অনন্তর

সূতা খুলিয়া মাংস পূর্ণ করলা আহার করিয়া দেখ রন্ধন ক্লেশ নিবারণ হইয়াছে কি না।

বোরাণী।

বেগুণ দ্বারা বোরাণী প্রস্তুত হইয়া থাকে। প্রথমে এক একটী বেগুণ মোটা মোটা চাকা চাকা করিয়া কাটিয়া লইবে। এখন তাহাতে লবণ মাখিয়া অল্পক্ষণ রৌদ্রে রাখিবে। পরে একখানি নেকড়ার মধ্যে এক একটী চাকা ধরিয়া চাপিয়া তাহার জল বাহির কিরয়া ফেলিবে। অনন্তর তাহা জলে উত্তমরূপ ধুইয়া রাখিবে।

এদিকে আদা বাটা, লঙ্কা বাটা, মরিচ ও জীরা বাটা, ছোট এলাচ বাটা, লবঙ্গ তেজপাতা বাটা এবং লবণ এক সঙ্গে মিশাইয়া পূর্ব্ব রক্ষিত বেগুণে মাখাইয়া ভাজিয়া লইবে। বোরাণীর এই অবস্থায় আহার করিলে তাহা উত্তম সুখাদ্য হইয়া থাকে। এখন বোরাণীর দ্বিতীয় অবস্থার বিষয় লিখিত হইতেছে।

বেগুণের পরিমাণ অনুসারে দুই একটী ডিম ভাঙিয়া তাহার কুসুমাংশ একটী বাটীতে রাখিয়া তাহার সহিত বুটের ময়দা অর্থাৎ ছাতু ফেটাইয়া লইবে। এদিকে একখানি পাক-পাত্রে ঘৃত জ্বালে চড়াইয়া তাহা পাকাইয়া লইবে এবং এক একখানি ভাজা বেগুণ এই ডিমে ডুবাইয়া বাদামী ধরণে ভাজিয়া লইবে। বোরাণীর এই দ্বিতীয় অবস্থাও আহারে ব্যবহার হইতে পারে। এক্ষণে উহার তৃতীয় অবস্থার বিষয় লিখিত হইতেছে।

লঙ্কা চূর্ণ, জীরা চূর্ণ, আদা বাটা এবং লবণ দধির সহিত মিশাইয়া প্রস্তুত করিবে। এখন ঐ ভর্জ্জিত বেগুণের চাকাগুলি এই দধিতে ডুবাইয়া রাখিয়া পরদিন আহার করিবে। উপরে বোরাণীর যে তিনটী অবস্থার বিষয় লিখিত হইয়াছে, ঐ প্রত্যেক অবস্থায় আহার করিলে ভিন্ন ভিন্ন আস্বাদন জানা যাইবে। ভোক্তাগণ রুচি অনুসারে উহার যে কোন অবস্থায় আহার করিতে পারেন।

ইংলিস্ কাবাব।

প্রথমে মাংস লইয়া তাহা উত্তমরূপে থুরিবে। পরে লবণ জল এবং গোলমরিচের গুঁড়া এক সঙ্গে মিশাইয়া জ্বালে চড়াইবে এবং তাহাতে মাংস-গুলি দিয়া জ্বাল দিতে থাক। জ্বালে জল শুষ্ক এবং মাংস সুসিদ্ধ হইলে তাহা নামাইবে। এই সিদ্ধ মাংস বাটিয়া পাত্রান্তরে রাখিবে।

এদিকে আদা বাটা, ছোট এলাচ বাটা, দারুচিনি বাটা, লবঙ্গ বাটা এবং পুদিনা শাকের ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র কুচি ঐ মাংসের সহিত মিশাইবে। ভোক্তাগণের রুচি অনুসারে এই সময় উহাতে পিয়াজ বাটাও দিতে পারেন। এখন এই মসলা মিশ্রিত মাংস লেবুর রস দিয়া উত্তমরূপ চট্কাইয়া এক একটী আমড়ার ন্যায় গড়াইয়া রাখ। ইচ্ছা হইলে উহার আকার অপেক্ষাকৃত ছোট অথবা বড় করিতে পারা যায়।

এখন মাংসের পরিমাণ বুঝিয়া ডিমের কুসুমাংস লইয়া একটী পাত্রে রাখ এবং তাহা ফেটাইয়া তাহাতে ঐ গোলাকৃতি মাংস ডুবাইয়া বিস্কুটের গুঁড়া অথবা ক্রম * মাখাইয়া পুনর্ব্বার ডিমের হরিদ্রাংশে ডুবাইয়া আবার উক্ত গুঁড়া মাখাইয়া ঘৃতে বাদামী ধরণে ভাজিয়া তুলিয়া লইলেই বিলাতী কাবাব পাক হইল। নানাপ্রকার নিয়মে ইংলিস্ কাবাব পাক হইয়া থাকে। লিখিত নিয়মটী অতি সহজ এবং সামান্য ব্যয় সাধ্য। এই কাবাব গরম গরম অতি সুখাদ্য।

---

* অনেক প্রকার বিলাতী রন্ধনে ক্রম ব্যবহার হইয়া থাকে। সুত-রাং ক্রম প্রস্তুত নিয়ম পাচক মাত্রেরই জানা আবশ্যক। উহার প্রস্তুত নিয়ম এই :—মোটা রকমে পাঁউরুটী রৌদ্রে উত্তমরূপ শুষ্ক করিয়া তাহা গুঁড়া করিতে হইবে। এই গুঁড়া যেন ময়দার ন্যায় না হয়। সুজির আকারে উহা প্রস্তুত করিতে হইবে। এই চূর্ণ পাতলা নেকড়ায় ছাঁকিয়া লইলে ভাল হয়। পাঁউরুটীর এই গুঁড়াকে ক্রম কহিয়া থাকে। ক্রমের পরিবর্ত্তে সুজিও ব্যবহার হইতে পারে।

মূলতানি ছোপ ।

হংস কিম্বা কবুতর, ঘৃত, আদা, পিঁয়াজ*, ধনে, গোলমরিচ, লঙ্কা, হরিদ্রা, তেজপত্র, লবণ, নারিকেল-দুগ্ধ এবং লেবুর রস এই সকল উপকরণ ব্যবহার হইয়া থাকে।

প্রথমে দুইটী হংস অথবা কবুতর ছাড়াইয়া খণ্ড খণ্ড করিয়া কাটিয়া লইবে। পরে তন্মধ্য হইতে অর্দ্ধেক মাংস এবং ধনে, আদা, পিঁয়াজ খণ্ড এবং জল একটী পাত্রে করিয়া জ্বাল দিতে থাক। পাক-পাত্রের মুখ যে ঢাকিয়া দিতে হয় তাহা যেন মনে থাকে। জ্বালে মাংস সুসিদ্ধ হইলে অর্থাৎ হাড় হইতে সহজে মাংস ছাড়াইয়া গেলে পাক-পাত্রটী নামাইয়া রাখ।

এখন মাংস উত্তমরূপ চট্‌কাইয়া কাপড়ে তাহা ছাঁকিয়া মাংস ফেলিয়া দিবে এবং যূষ পাত্রান্তরে রাখিবে। এদিকে পাক-পাত্রে ঘৃত জ্বালে চড়াইবে এবং ধনে বাটা, গোলমরিচ বাটা, আদা বাটা, হরিদ্রা বাটা ও তেজপত্র বাটা তাহাতে দিয়া নাড়িতে থাকিবে। জ্বালে লাল্‌ছে রং হইলে তাহাতে পূর্ব্বরক্ষিত অবশিষ্ট মাংস ঢালিয়া দিবে। জ্বালে মাংস লালবর্ণের হইলে তাহাতে পূর্ব্ব প্রস্তুত যূষ এরূপ পরিমাণ দিবে যেন মাংস পাক-পাত্রের গায়ে না লাগিয়া যায় অথচ মাংস বেশ সুসিদ্ধ হয়। যখন মাংস সুসিদ্ধ হইবে, তখন অবশিষ্ট যূষ ও পরিমাণ মত লবণ দিবে। ঝোল মারিয়া থক্‌থকে হইয়া আসিলে নারিকেল-দুগ্ধ ঢালিয়া দিবে। ইচ্ছা হইলে এই সময় লেবুর রস দিয়া নামাইয়া লইবে।

ডিম্ব পাক ।

উপকরণ ও পরিমাণ ।

ডিম	...	...	...	দশটা।
ঘৃত	...	...	...	দেড় পোয়া।
বুটের বেসম	...	...	...	এক ছটাক।

---

* রুচি অনুসারে পিঁয়াজ।

লবণ	...	...	...	দেড় পোয়া।
গোলমরিচ গুঁড়	...	...	...	চারি আনা।
ধনে ভাজার গুঁড়	...	...	...	এক তোলা।
লবঙ্গ চূর্ণ	...	...	...	এক আনা।
ছোট এলাচ চূর্ণ	...	...	...	এক আনা।
দধি	...	...	...	আধ পোয়া।

প্রথমে ডিমগুলি ভাঙিয়া ভিতরের তরল পদার্থ একত্র করিবে। এখন ঘৃত ব্যতীত সমুদায় উপকরণগুলি ডিমের সহিত মিশাইয়া খুব ফেটাইতে থাক। সমুদায় উপকরণ উত্তমরূপ মিশ্রিত হইলে তখন ঘৃতে উহা ভাজিবে। ভাজিবার সময় অধিক পরিমাণ গোলা এক্কালে ঘৃতে ঢালিয়া দিবে। এক পীঠ ভাজা হইলে উল্টাইয়া দ্বিতীয় পীঠ ভাজিয়া তুলিয়া লইলেই ডিম্ব পাক হইল।

পাচকগণ ইচ্ছা করিলে উক্ত গোলা লইয়া বড়ার আকারে ভাজিয়া লইতেও পারেন।

খাসির মাংসের জেলি।

নানা প্রকার দ্রব্য দ্বারা জেলি প্রস্তুত হইয়া থাকে। কেবলমাত্র খাসির মাংসের জেলি এ প্রস্তাবে লিখিত হইতেছে।

উপকরণ ও পরিমাণ।

খাসির মাংস	...	...	...	এক সের।
ডিম	...	...	...	চারিটা।
চিনি	...	...	...	এক পোয়া।
লেবুর রস	...	...	...	দেড় ছটাক।
ছোট এলাচ	...	...	...	চারি আনা।
লবঙ্গ	...	...	...	চারি আনা।

দারুচিনি	...	...	...	চারি আনা।
জল	...	...	...	তিন সের।

জলে মাংসগুলি দিয়া জ্বালে সিদ্ধ করিতে থাক। মাংস বেশ সুসিদ্ধ হইলে তখন তাহা নামাইয়া ঝোলে তাহা চট্‌কাইয়া মাংস ফেলিয়া দিবে। এস্থলে একটী কথা মনে রাখা আবশ্যক। অর্থাৎ মাংস সিদ্ধ করিবার সময় যে তৈলবৎ পদার্থ ভাসিয়া উঠিবে তাহা চাম্‌চায় করিয়া আস্তে আস্তে তুলিয়া ফেলিবে। এখন মাংসের যূষ একটা পাত্রে রাখ।

অন্য একটী পাত্রে ডিম ভাঙ্গিয়া তাহার সাদা অংশ রাখিয়া দেও এবং হরিদ্রাভাগ দ্বিতীয় পাত্রে রাখিবে। এই কুসুমাংশে চিনি ও লেবুর রস মিশাইবে কিন্তু উহা এরূপ পরিমাণে মিশাইবে যেন অম্ল ভাগ কমিয়া না আইসে। এখন তাহা অধিকবার নাড়িতে আরম্ভ কর। খুব ফেটান হইলে পূর্ব্ব রক্ষিত সাদা (ডিমের) অংশ উহার সহিত মিশাইয়া পুনর্ব্বার ফেটাইতে থাক। পরে তাহাতে মাংসের যূষ বা ক্বাথ মিশাইবে। এখন এই মিশ্রিত পদার্থ এক হাতে এবং অন্য হাতে খালি পাত্র ধরিয়া চারি পাঁচবার ঢালা উভরা কর।

অনন্তর তাহা একটী পাক-পাত্রে করিয়া জ্বাল দিতে থাক। জ্বালের অবস্থায় সমুদায় মসলার গুঁড় দিয়া মধ্যে মধ্যে নাড়িয়া দিতে আরম্ভ কর। এই সময় যে মৃদু জ্বাল দিতে হয়, তাহা বোধ হয় সকলেই বুঝিতে পারিয়াছেন।

জ্বালের অবস্থায় যখন হাতার গায়ে আটার মত লাগিতে থাকিবে, তখন আর জ্বালে না রাখিয়া পাক-পাত্রটী নামাইবে এবং এক খণ্ড পরিষ্কৃত ফ্লানেল কাপড়ে তাহা ছাঁকিয়া লইবে। ফ্লানেল কাপড়ের অভাব হইলে মোটা কাপড় দ্বারা ছাঁকিয়া লইলেও হইতে পারে। কিন্তু ফ্লানেল কাপড় হইলেই ভাল হয়। এখন এই জেলির পাত্রটী খুব শীতল জলে বসাইয়া রাখ। অনতিবিলম্বে উহা জমিয়া যাইবে। বরফজলে রাখিতে পারিলে আরও ভাল হয়। আমরা দেখিয়াছি শীতকালে কেবলমাত্র শীতল জলে স্থাপন করিলেই জমিয়া উঠে কিন্তু গ্রীষ্মকালে উহা জমাইতে

হইলে নিম্ন লিখিতরূপ জল প্রস্তুত করিয়া তাহার উপর উক্ত পাত্র রাখিলে জমিয়া আসিবে।

এক পোয়া শোরা চূর্ণ ও এক ছটাক নিষাদল জলে মিশ্রিত করিয়া সেই জলের উপর জেলির পাত্রটী স্থাপন কর। একবারে না জমিলে আধ ঘণ্টা অন্তর অন্তর পূর্ব্ববৎ জল প্রস্তুত করিয়া পাত্রটী স্থাপন করিলে উহা জমিয়া আসিবে। ঐরূপ জলে তিনবার স্থাপন করিলেই হইবে। এই জেলি টোষ্ট * করা পাঁউরুটির সহিত আহার করিতে পারা যায়।

রাঁধিলে গল্‌দাচিংড়ী মাছ বাঁকিবে না।

গল্‌দাচিংড়ী মাছ স্বভাবতঃ ঈষৎ বক্র কিন্তু তাহা রাঁধিলে অত্যন্ত বাঁকিয়া থাকে; এই বক্রতা নিবন্ধন কোন কোন রন্ধনে অত্যন্ত অসুবিধা হইয়া উঠে। কিন্তু যদি উহা সরলভাবে রাখা যায়, তাহা হইলে কট্‌লেট প্রভৃতি পাক করিবার সময় বিশেষ সুবিধা হইয়া থাকে। যে নিয়মে এই বক্রতা নিবারণ হইয়া থাকে তাহা এস্থলে লিখিত হইল।

প্রথমতঃ মাছের গ্রীবা দেশ কিঞ্চিৎ কাটিয়া তথা হইতে টানিয়া সূত্রবৎ পদার্থটী বাহির করিয়া ফেলিতে হইবে। মাছের পরিমাণ অনুসারে আনারস ছেঁচিয়া রস বাহির কর। এখন এই রসে এক প্রহর পর্য্যন্ত মাছগুলি ভিজাইয়া রাখ। নিয়মিত সময় অতীত হইলে তাহা তুলিয়া লইয়া ব্যঞ্জন পাক কর। কিন্তু পাকের সময়ও আবার কিঞ্চিৎ রস দিতে হইবে। চিংড়ীমাছ সোজা করিবার ইহা একটী অতি সহজ উপায়।

পচা মাছের দুর্গন্ধ নিবারণ।

পচা মাছ দুর্গন্ধ জন্য অনেক সময় তাহা ব্যবহারে লাগে না। যে নিয়মে এই দুর্গন্ধ নিবারণ করিতে হয়, অনেকেই তাহা অবগত নহেন।

---

* পাঁউরুটি খণ্ড খণ্ড করিয়া তাহাতে মাখম মাখাইয়া আগুণে সেঁকিয়া লওয়াকে টোষ্ট করা কহে। অনেকে মাখম না মাখাইয়া কেবল আগুণে সেঁকিয়া লইয়া পরে মাখম মাখাইয়াও থাকেন।

আমরা এমন একটী সহজ উপায় শিখাইয়া দিব যে, তাহা জানা থাকিলে সকলেই অতি সহজ উপায়ে মাছের দুর্গন্ধ নিবারণ করিতে সমর্থ হইবেন।

প্রথমে মাছের আঁইস ফেলিয়া ইচ্ছামত আকারে তাহা কুটিয়া বেশ করিয়া ধুইয়া লও। পরে শুক্‌না নেকড়ার দ্বারা আস্তে আস্তে মাছের জল পুঁছিয়া ফেলিবে।

এখন একটী হাঁড়িতে কাঠের কয়লা এক থাক সাজাইয়া তাহার উপর ঐ মাছ সাজাইতে আরম্ভ কর। উহা এরূপ নিয়মে সাজাইবে যেন তাহার উপরে দুই তিন থাক স্থান খালি থাকে। এখন এই খালি স্থান কয়লার দ্বারা পূর্ণ কর।

অনন্তর এই অঙ্গারে আগুণ ধরাইয়া দেও। আগুণ ধরিয়া উঠিলে তাহার উপর কিছু মোম ফেলিয়া দেও। মোম হইতে ধুঁয়া বাহির হইতে আরম্ভ হইলে তখন একখানি ঢাকনি দ্বারা ঐ পাত্রের মুখ উত্তমরূপে বন্ধ করিয়া দিবে। উহা এরূপ নিয়মে বন্ধ করিবে যেন আদৌ ধূম বাহির হইতে না পারে।

মাছগুলি এ অবস্থায় কিছুক্ষণ থাকিলে যখন দেখা যাইবে সমুদায় ধূঁয়া মাছের ভিতর মজিয়া গিয়াছে, তখন ঢাকনি খুলিয়া মাছ বাহির করিয়া লইবে।

অনন্তর তাহা রীতি মত পরিষ্কার করিয়া রাঁধিয়া দেখ দুর্গন্ধের আর কোন চিহ্ন নাই।

কাবাব খতাই।

নিম্নলিখিত উপকরণগুলি লইয়া কাবাব খতাই পাক করিতে হয়।

উপকরণ ও পরিমাণ।

মাংস (থুরা বা বাটা)	এক সের।
ঘৃত	দেড় পোয়া।
দধি	আধ সের।
দধির সর	এক পোয়া।

আদার রস	...	...	...	আধ পোয়া।
গোলমরিচ	...	...	...	এক তোলা।
লবঙ্গ বাটা	...	...	...	আধ তোলা।
ছোট এলাচ বাটা	...	...	...	আধ তোলা।
ধনে বাটা	...	...	...	দুই তোলা।
লবণ	...	...	...	তিন তোলা।
জাফ্‌রাণ বাটা	...	...	...	চারি আনা।
লেবুর রস	...	...	...	চারিটা।
বাদাম বাটা	...	...	...	দুই তোলা।

প্রথমে মাংসে লবণ মাখিবে। পরে অন্যান্য সমুদায় মসলা (দধির রস ও বাদাম ব্যতীত) দধির সহিত মিশাইয়া মাংসে মাখাইবে। মসলা মাখন হইলে দধির সর ও বাদাম এক সঙ্গে উত্তমরূপ বাটিয়া তাহাতে মিশাইবে। এখন মসলাদি মিশ্রিত মাংস একটী পাক-পাত্র করিয়া তাহার মুখ ঢাকিয়া দমে বসাইয়া রাখ। রস শুষ্ক হইয়া গঠনোপযোগী গাঢ় অর্থাৎ কাদার ন্যায় হইয়া আসিলে নামাইয়া খুব দলিতে আরম্ভ কর। উত্তমরূপ দলা হইলে তখন তাহাতে আধ ছটাক ঘৃত মিশাইবে। এখন এই ঘৃতাদি মিশ্রিত মাংস লইয়া আমড়ার ন্যায় গোলাকৃতি আকারে নির্ম্মাণ করিবে।

এখন অবশিষ্ট সমুদায় ঘৃত জ্বালে চড়াইয়া পাকাইয়া লইবে। ঘৃত পাকিয়া আসিলে তাহাতে পূর্ব্ব গঠিত মাংস গোলক চেপ্‌টা করিয়া ছাড়িয়া দিবে এবং লাল রং হইলে নামাইয়া লইবে। এইরূপে সমুদায়গুলি ভাজা হইলে পূর্ব্বরক্ষিত লেবুর রস তাহাতে মাখিয়া আহার করিয়া দেখ কাবাব খতাই কেমন মুখ-প্রিয় খাদ্য।

পক্ষী কাবাব।

নানা প্রকার নিয়মে পাখীর কাবাব পাক হইয়া থাকে। হিন্দুজাতির মধ্যে কাবাব অধিক চলিত নহে। যে নিয়মে কাবাব পাক করিতে হয় তাহা লিখিত হইতেছে।

প্রথমে পাখিটীর পালক ছাড়াইয়া তাহার পেট চিরিবে এবং নাড়ি প্রভৃতি অব্যবহার্য্য অংশ ফেলিয়া দিবে। পরে গরম জলে উত্তমরূপ ধুইয়া লইবে।

এখন এই ধৌত পাখিটীর সর্ব্বাঙ্গ ছুরী দ্বারা চিরিয়া চিরিয়া দিবে। ইহা দ্বারা যে সহজে মাংসে মসলা ও লবণ প্রবেশ করিয়া উহা সুস্বাদু করিয়া তুলিবে তাহা বোধ হয় পাঠকমাত্রেই বুঝিতে পারিয়াছেন। এই সময় উহাতে দধি, দধির সর, আদা বাটা, ধনে বাটা, লবঙ্গ বাটা, ছোট এলাচ বাটা, গোলমরিচ বাটা, লবণ প্রভৃতি আবশ্যক মত উত্তমরূপে মাখিয়া দিতে হইবে। পরে তাহা ঘৃতে বাদামী ধরণে ভাজিয়া লইবে। এস্থলে ইহাও জানা আবশ্যক ঘৃতে না ভাজিয়া পাখিটী শিকে গাঁথিয়া জ্বলন্ত অঙ্গারের উপর ঘুরাইয়া ঘুরাইয়া পাক করিলেও চলিতে পারে। পাকের সময় দধি মিশ্রিত ঘৃত ক্রমে ক্রমে মাংসে খাওয়াইতে হয় তাহা যেন মনে থাকে। আর একটী মনে রাখা আবশ্যক অর্থাৎ ভোক্তাগণের রুচি অনুসারে বাটা মসলার সঙ্গে পিয়াজ বাটাও ব্যবহার করিতে পারেন। পিয়াজ দিলে যে আস্বাদন অপেক্ষাকৃত উপাদেয় হইবে তাহা বলা বাহুল্য।

ইচঁড়ের দই বড়া।

উপকরণ ও পরিমাণ।

ত্বক রহিত ইচঁড়	...	...	...	এক সের।
কাঁচা মুগের দাইল বাটা	...	...	...	দেড় পোয়া।
লবণ	...	...	...	তিন তোলা।
হরিদ্রা বাটা	...	...	...	আধ তোলা।
মরিচ বাটা	...	...	...	এক তোলা।
তেজপত্র বাটা	...	...	...	আধ তোলা।
আস্ত তেজপত্র	...	...	...	চারিখানি।
আস্ত লঙ্কা	...	...	...	দুইটী।

ধনে বাটা	...	...	...	আড়াই তোলা।
জীরা বাটা	...	...	...	আধ তোলা।
লবঙ্গ চূর্ণ	...	...	...	দুই আনা।
ছোট এলাচ চূর্ণ	...	...	...	দুই আনা।
দারুচিনি চূর্ণ	...	...	...	দুই আনা।
আদা বাটা	...	...	...	এক তোলা।
জাফরাণ	...	...	...	এক আনা।
ঘৃত	...	...	...	আধ পোয়া।
দধি	...	...	...	আধ পোয়া।

ইচঁড়ের খোসা ছাড়াইয়া মধ্যস্থ ভুষড়ি ফেলিয়া দেও। এখন ইচঁড় খণ্ড খণ্ড করিয়া কাঁচা জলে ডুবাইয়া রাখ। পরে জল হইতে তুলিয়া আবার জল দিয়া জ্বালে সিদ্ধ কর, সিদ্ধ হইলে জল গালিয়া ইচঁড়গুলি পাত্রান্তরে রাখ।

এখন পূর্ব্বরক্ষিত মুগ বাটা ও ইচঁড় এক সঙ্গে বাটিয়া লইবে। কিন্তু ভালরূপ না বাটিয়া ছিবড়া ছিবড়া ভাবে বাটিবে। অনন্তর তাহাতে লবণ ও হরিদ্রা মাখিয়া বেশ করিয়া চট্‌কাইবে।

এদিকে পাক-পাত্রে ঘৃত জ্বালে চড়াইয়া পাকাইয়া লইবে এবং তাহাতে পূর্ব্ব প্রস্তুত ইচঁড় বাটার ছোট ছোট বড়া ভাজিয়া তুলিয়া লও। এই সময় আর একটী পাত্রে হরিদ্রা জলে গুলিয়া জ্বালে বসাও এবং একটী বলক উঠিলে তাহাতে ঐ বড়াগুলি ছাড়িয়া দেও। অনন্তর গরম মসলা ভিন্ন সমুদায় মসলা তাহাতে ঢালিয়া দেও। জ্বালে জল মরিয়া সুদ্ধি হইলে পাক-পাত্রটী জ্বাল হইতে নামাইবে। এখন আর একটী পাত্রে ঘৃত জ্বালে চড়াইবে এবং তাহাতে লঙ্কা, লবঙ্গ এবং তেজপাত ফোড়ন দিয়া পূর্ব্ব রক্ষিত ব্যঞ্জন ঢালিয়া দিবে। দুই একবার ফুটিয়া আসিলে দধিতে গরম মসলার গুঁড় দিয়া নামাইয়া লইলেই ইচঁড়ের দই বড়া পাক হইল।

পোকুড়ি।

ইহা এক প্রকার দাইলের বড়া বলিলেও হয়। মুগ ও কলাইয়ের কাঁচা দাইল জলে ভিজাইয়া রাখিতে হয়। উত্তমরূপ ভিজিলে তখন ভাসা জলে ধুইয়া তাহার খোসা ফেলিয়া দিতে হয় সকলই জানেন। এখন এই পরিস্কৃত দাইল উত্তমরূপে বাটিয়া লইতে হয়। দাইল বাটাতে লবণ, ছোট এলাচ ও দারুচিনি বাটা বা গুঁড়া এবং আস্ত কালজীরা দিয়া বেশ ফেটাইতে হয়। ফেটান ভাল না হইলে ভাজিবার সময় উহা ফুলিয়া উঠে না।

এখন ঘৃত জ্বালে চড়াইয়া তাহাতে বড়ির আকারে ঐ ফেটান দাইল ছাড়িয়া দেও। এক পীঠ ভাজা হইলে উল্টাইয়া দিয়া তুলিয়া লইলে পোকুড়ি প্রস্তুত হইল। গরম গরম আহারে পোকুড়ি বেশ মুখ-রোচক ঘৃতের ন্যায় তৈলেও উহা ভাজা হইতে পারে। কিন্তু তাহা তত সুখাদ্য হয় না। লুচি, কচুরির ন্যায় জলপানে পোকুড়ি ব্যবহার হইয়া থাকে।

পাণিফলের মোহনভোগ।

রোগীর পক্ষে পাণিফলের মোহনভোগ সুপথ্য। রোগী যখন আরোগ্য লাভ করিয়া উঠিয়াছে, পথ্য পূর্ব্বাপেক্ষা ভাল রকম দ্রব্যের ব্যবস্থা হইয়াছে তখন পাণিফলের মোহনভোগ পথ্যে ব্যবহার হইতে পারে।

পাণিফল শুষ্ক করিয়া তদ্দ্বারা যে ময়দা প্রস্তুত হইয়া থাকে তাহাতে উত্তম মোহনভোগ প্রস্তুত হয়। এতদ্ব্যতীত কাঁচা পাণিফল বাটিয়া লইয়াও মোহনভোগ পাক করিতে পারা যায়।

মোহনভোগের পরিমাণ মত ঘৃত জ্বালে চড়াইয়া পাকাইয়া লইতে হইবে। পরে তাহাতে পাণিফলের ময়দা কিম্বা বাটা ঢালিয়া দিয়া অনবরত নাড়িতে হইবে। জ্বালে নাড়িতে নাড়িতে উহা অল্প ভাজা ভাজা হইলে তাহাতে দুধ ঢালিয়া দিয়া আস্তে আস্তে নাড়িতে থাকিবে। সর্ব্বদা না নাড়িলে উহা ধরিয়া যাইবার সম্ভব। কিছু ফুটিয়া উঠিলে তাহাতে চিনি

দিতে হইবে অনন্তর অন্যান্য মোহনভোগের ন্যায় ঘন হইয়া উঠিলে তাহা নামাইয়া লইবে।

মোহনভোগমাত্রেই ঘৃতের পরিমাণ একটু বেশী দিতে হয়। আর উহাতে বাদাম, পেস্তা, কিস্‌মিস্ এবং ছোট এলাচের দানা চূর্ণ দিলে উহার আস্বাদন অধিকতর সুস্বাদু হইয়া উঠে। কিন্তু রোগীর পথ্যে ঐ সমুদায় ব্যবহার হইতে পারে না এজন্য সহজ উপায়ে রোগীর নিমিত্ত উহা প্রস্তুত করাই যুক্তি-সিদ্ধ।

পাণিফলের লুচি।

পাণিফলের লুচি অত্যন্ত মুখ-প্রিয়; ময়দার লুচি অপেক্ষা পাণিফলের লুচি লঘু খাদ্য। এই লুচি প্রস্তুত করাও কিছু কঠিন নহে।

পাণিফল শুষ্ক করিয়া জাঁতায় ভাঙ্গিয়া গুঁড়া অর্থাৎ ময়দা প্রস্তুত করিতে হয়।

এখন এই ময়দায় ময়ান দেও। পরে তাহাতে জল দিয়া লুচির ময়দা মাখার ন্যায় বেশ করিয়া ঠাসিতে থাক। যখন দেখা যাইবে, বেশ ঠাসা হইয়াছে তখন তাহাতে ছোট ছোট লেচি পাকাও।

এদিকে একটী পাক-পাত্রে ঘৃত জ্বালে চড়াও এবং উহার ফেণা মরিয়া আসিলে তাহাতে এক একখানি লেচি বেলিয়া ছাড়িয়া দেও। এই লুচি যত ছোট ছোট আকারে হয় ততই ভাল। উহা ঘৃতে পড়িলে সুন্দররূপ ফুলিয়া উঠিবে। এক পীঠ ফুলিয়া উঠিলে অপর পীঠ উল্টাইয়া দিবে। দুই পীঠ ভাজা হইলে তুলিয়া লইবে। ভাজা জিনিষমাত্রেই একটু কড়া হইলে বেশ সুখাদ্য হইয়া থাকে। সুতরাং উহা একটু কড়া গোছের ভাজিয়া লইবে।

মুগের দাইলের মোহনভোগ।

নিত্য এক প্রকার আহার ভাল লাগে না, তজ্জন্য মধ্যে মধ্যে উহা পরিবর্ত্তন করা ভাল। সচরাচর লোকে একমাত্র সুজিতেই মোহনভোগ

প্রস্তুত করিয়া থাকেন. কিন্তু সুজি ভিন্ন অন্যান্য দ্রব্যে উহা প্রস্তুত করিলে ভোক্তার রসনায় বিশেষ আদর পাইয়া থাকে।

কাঁচা মুগের দাইল জলে ভিজাইয়া রাখিবে। উত্তমরূপ ভিজিলে অধিক জলে ধুইয়া তাহার খোসা তুলিয়া ফেলিবে। পরে খোসা তোলা দাইলগুলি পরিষ্কার শিলে বাটিবে। এই সময় একটী কথা মনে রাখা আবশ্যক, অর্থাৎ যেন অত্যন্ত বাটা না হয়, কারণ অধিক বাটা হইলে উহা আঠা আঠা হইয়া যায়। এজন্য একটু ছেবড়া ছেবড়া গোছে বাটিয়া লইবে।

এদিকে ঘৃত জ্বালে চড়াইয়া পাকাইয়া লইবে। দাইলের মোহনভোগে ঘৃতের পরিমাণ একটু অধিক হইলে ভাল হয়। আর ভাজাও একটু অধিক হওয়া আবশ্যক, নতুবা এক প্রকার হালিসিয়া গন্ধ ছাড়িতে থাকে। এখন ঘৃতে দাইল বাটা ঢালিয়া দিয়া বেশ করিয়া নাড়িতে চাড়িতে থাক। এবং ভাজা ভাজা হইলে তাহাতে দুধ, চিনি এবং অল্প জল ঢালিয়া দেও। ইহাতে বাদাম ও কিস্‌মিস্, ক্ষীর এবং পেস্তা দিলে অত্যন্ত সুস্বাদু হইয়া থাকে। জ্বালে কাদা কাদা অর্থাৎ মোহনভোগের ন্যায় হইলে জ্বাল হইতে নামাইয়া লও। এই সময় সামান্য পরিমাণ কর্পূর কিম্বা ছোট এলাচের দানা গুঁড়াইয়া দিতে পার। লিখিত নিয়মে পাক করিলেই দাইলের মোহনভোগ প্রস্তুত হইল।

তালের লুচি, রুটী ও পরোটা।

পাকা তালের মাড়ি দ্বারা লুচি, রুটী এবং নানা প্রকার পীষ্টক হইয়া থাকে। তালের লুচি প্রস্তুত করা তত কঠিন নহে। লিখিত নিয়ম পাঠ করিলে প্রত্যেক ব্যক্তিই উহা প্রস্তুত করিতে সমর্থ হইবেন।

সকল জাতীয় তাল সুখাদ্য নহে, অর্থাৎ কোন কোন তাল আতিক্ত, এজন্য ভাল তাল না হইলে তদ্দ্বারা যাহা প্রস্তুত করা হইবে, তাহা সুস্বাদু হইবে না।

প্রথমে তালের মাড়ি বাহির করিয়া লইবে। অনেকেই এই মাড়ি দ্বারা

লুচি প্রভৃতি প্রস্তুত করিয়া থাকেন, কিন্তু আমরা পরীক্ষা করিয়া দেখিয়াছি উহা যদি আগুণে ফুটাইয়া লওয়া যায় তবে আরও ভাল হয়। আগুণে ফুটাইলে উহার জলীয় অংশ মরিয়া যায় এবং তদ্দ্বারা আর একটী সুবিধা এই যে, উহা বাসী হইলেও খারাপ হইবে না। এজন্য গৃহস্থেরা পূর্ব্ব দিন তালের মাড়ি ফুটাইয়া রাখিয়া পরদিন তদ্দ্বারা লুচি, রুটী এবং পিষ্টকাদি প্রস্তুত করিয়া থাকেন।

লুচি, রুটী এবং পরেটা প্রভৃতি প্রস্তুত করিতে হইলে যে, ময়দায় একটু ময়ান দিয়া লইতে হয় তাহা যেন সকলেরই মনে থাকে। ময়ান দেওয়া হইলে ময়দায় জল না দিয়া তালের মাড়ি অর্থাৎ গোলা দিয়া মাখিতে থাক। ময়দা যে নিয়মে ঠাসিয়া মাখিতে হয়, সেই নিয়মে মাখাইয়া লইলেই ময়দা মাখা হইল।

এখন একটী পাক-পাত্র জ্বালে চড়াও এবং তাহাতে ঘৃত পাকাইয়া লও। এই সময় পূর্ব্ব প্রস্তুত ময়দায় লেট্টি পাকাইয়া তাহাতে এক এক-খানি লুচি বেলিয়া ঘৃতে ছাড়িয়া দেও। তালের লুচি বড় আকারের না করিয়া একটু ছোট ছোট করিলে ভাল হয়। অনন্তর লুচি ভাজা নিয়মানুসারে ভাজিয়া তুলিয়া লইলেই তালের লুচি প্রস্তুত হইল। এই লুচি আহারে মন্দ নহে।

তালের লুচি প্রস্তুতের ন্যায় রুটী বা পরেটা করাও অতি সহজ অর্থাৎ ময়দায় জল না দিয়া মাখিয়া লেট্টি পাকাইয়া তদ্দ্বারা রুটী ও পরেটা প্রস্তুতের নিয়মানুসারে তৈয়ার করিলেই হইল। উহাতে আর নূতন কিছুই নাই। কোন কোন স্থানে আবার চাউলের গুঁড়া ময়দার ন্যায় ব্যবহার হইয়া থাকে কিন্তু চাউলের গুঁড়ায় প্রস্তুত করিলে তদ্দ্বারা পেটের পীড়া হইবার সম্ভব। এজন্য ময়দায়ই প্রশস্ত।

তালের ফুলরি বা বড়া।

তালের ফুলরি খাইতে মন্দ নহে, স্ত্রীলোকেরা উহা আবার বাসী করিয়া আহারে ভালবাসিয়া থাকেন। যে সকল তাল অত্যন্ত পাকিয়া

মাতিয়া যায় ; অর্থাৎ টক গন্ধ নির্গত হইতে থাকে। তদ্দ্বারা কোন প্রকার খাদ্য প্রস্তুত করিলে তাহা বিস্বাদু হইবে।

ফুলরি বা বড়া প্রস্তুত করিতে হইলে তালের মাড়ি, ময়দার অভাবে চাউলের গুঁড়া, গুড় এবং নারিকেল-কোরা এক সঙ্গে জলে গুলিয়া লইবে। উহা এরূপ ভাবে গুলিবে যেন পাতলা কিম্বা খুব শক্ত না হয়। এখন উহা উত্তমরূপ ফেটাইতে থাক। ফেটান ভাল হইলে ফুলরি যে ভাল হয় তাহা যেন মনে থাকে। অর্থাৎ ফেটান ভাল না হইলে উহা ভাল ফুলে না ; আর চাউলের গুঁড়ায় প্রস্তুত করিলে ময়দার ন্যায় নরম এবং সুখাদ্য হয় না।

কেহ কেহ আবার নারিকেল কোরার ন্যায় ঐ গোলাতে সামান্য রকম লবণ এবং খোসা ছাড়ান তিল গোলমরিচের গুঁড়া ও কর্পূর দিয়াও থাকেন। ফলতঃ ভোক্তাগণের রুচির উপর তাহা নির্ভর করিয়া থাকে।

এক্ষণে তৈল কিম্বা ঘৃত জ্বালে চড়াও। এস্থলে একটী কথা জানা আবশ্যক, অর্থাৎ গোলা যদি ময়দা দ্বারা প্রস্তুত করিয়া ঘৃতে ভাজিয়া লওয়া যায় তবে তাহা বেশ সুখাদ্য হয়। অনন্তর উহা পাকিয়া আসিলে তাহাতে বড়ি দেওয়ার ন্যায় ঐ গোলা এক একটী করিয়া ছাড়িতে থাক এবং উহারা পরস্পর সংলগ্ন হইলে খুন্তি কিম্বা কাটি দিয়া আস্তে আস্তে ছাড়াইয়া দেও। জ্বালে একটু শক্ত হইলে যে, ছাড়াইয়া দিতে হয়, তাহা বোধ হয়, সকলেই বুঝিতে পারিয়াছেন, নতুবা উহা ভাঙ্গিয়া যাইবে। এক পীঠ ভাজা হইলে অন্য পীঠ উল্টাইয়া দিবে এবং লাল্‌ছে ধরণে রং হইলে তুলিয়া লইবে। তুলিবার সময় ঝাঁঝরি হাতায় করিয়া তুলিলে তৈলাদি উত্তম ঝরিয়া পড়িতে পারে, অর্থাৎ বৃথা নষ্ট হইতে পারে না। এজন্য ঝাঁঝরি হাতায় করিয়া তুলিয়া একটী চুপড়িতে রাখিবে, এই চুপড়িটী যেন অন্য কোন পাত্রে বসান থাকে। ইহাতে তৈল কিম্বা ঘৃত চুঁয়াইয়া নিম্নস্থ পাত্রে পড়িতে পারে।

লিখিতরূপ নিয়মে প্রস্তুত করিলে তালের ফুলরি বা বড়া প্রস্তুত হইল।

এই ফুলরি কেহ কেহ আবার ক্ষীরে ডুবাইয়া অথবা পায়স মাখাইয়া খাইয়া থাকেন। সচরাচর অমনিই খাইয়া থাকে।

এস্থলে ইহাও জানা আবশ্যক কেহ কেহ আবার গোলা কেবলমাত্র জল না দিয়া অর্দ্ধেক জল ও অর্দ্ধেক দুগ্ধ দিয়া প্রস্তুত করিয়া থাকেন। আর উহার সহিত পাকাকলা চট্‌কাইয়া দেওয়াও হইয়া থাকে। কলা ও দুধ দিলে উহা যে অপেক্ষাকৃত সুস্বাদু হয় তাহা বলা বাহুল্য।

তাল ক্ষীর।

প্রথমে খাটি দুধ জ্বালে চড়াইবে এবং তাহার সিকি পরিমাণ মরিয়া আসিলে তাহাতে তালের মাড় ছাড়িয়া দিবে। এস্থলে আর একটী কথা জানা আবশ্যক, অর্থাৎ তাল ক্ষীরে অর্দ্ধেক দুগ্ধ এবং অর্দ্ধেক তালের মাড় আবার কখন কখন তিন ভাগ দুগ্ধ আর এক ভাগ তালের মাড়ি ব্যবহার হইয়া থাকে। তালের মাড়ি ঢালিয়া দিয়া উহা ঘন ঘন নাড়িতে থাক, এই সময় হইতে মৃদু জ্বাল দিতে থাকিবে। নাড়িতে নাড়িতে যখন দেখা যাইবে কাঠির গায়ে উহা কামড়াইয়া ধরিতেছে তখন তাহাতে পরিষ্কার চিনি কিম্বা বাতসা (রুচি অনুসারে) ঢালিয়া দিবে এবং একটু জ্বালে রাখিয়া লইবে। নামাইয়া উহাতে ছোট এলাচের গুঁড়া এবং অল্প পরিমাণ কর্পূর দিয়া লইলে ভাল হয়। এখন উহা শীতল হইলে আহার করিয়া দেখ, তাল ক্ষীর কেমন সুখাদ্য।

দাইল মুট্টি।

মুগ ও বুটের দাইল দ্বারা দাইল মুট্টি প্রস্তুত হইয়া পাকে। দাইল মুট্টি উত্তম সুখাদ্য। হিন্দুস্থানীদিগের নিকট দাইল মুট্টির বিশেষরূপ আদর দেখিতে পাওয়া যায়। ছোলা ও মুগের কাঁচা অবস্থায় অর্থাৎ না ভাজিয়া দাইল প্রস্তুত করিতে হয়। পরে সেই দাইল জলে ভিজাইয়া রাখিয়া অধিক জলে পরিষ্কার করিয়া তাহার খোসা ধুইয়া ফেলিতে হয়। ভাল রকম ভিজিলে উহার খোসা আপনা হইতে উঠিয়া গিয়া থাকে। যখন দেখা

যাইবে খোসা উঠিয়া গিয়াছে, তখন তাহা জল হইতে তুলিয়া পাত্রান্তরে রাখিতে হয়। উহা এরূপ পাত্রে রাখিলে ভাল হয়, যাহা হইতে আপনা-আপনি জল ঝরিয়া পড়িতে পারে।

এখন একখানি পাক-পাত্র জ্বালে চড়াইয়া দিয়া তাহাতে ঘৃত ঢালিয়া দেও। ঘৃতের পরিমাণ কিছু বেশী হইলে ভাল হয়; কারণ ভাসা ঘৃতে যাহা ভাজা যায় তাহা ভালরকম মোচক হয়। অনন্তর ঘৃত পাকিয়া আসিলে পূর্ব্ব রক্ষিত দাইলে লবণ মাখাইয়া ঘৃতে ছাড়িয়া দিতে হইবে। কেহ কেহ লবণ না মাখাইয়া অমনি ভাজিয়া লইয়া থাকেন। ঘৃতে ছাড়িয়া দিয়া ঝাঁঝ্‌রা হাতা দ্বারা তাহা নাড়িয়া চাড়িয়া দিয়া তুলিয়া লইলেই দাইল মুটি ভাজা হইল।

যে সকল দাইলে ভাল রকম দানা থাকে এবং অধিক দিনের পুরাতন নহে এরূপ দাইল হইলে তাহার আস্বাদ উত্তম হইয়া থাকে। দাইল মুটি যত মোচক হয় অর্থাৎ মুখে দিলে সহজেই ভাঙ্গিয়া মিলাইয়া যায় তাহাই উৎকৃষ্ট।

তালের জাঁকপিঠা।

পল্লীগ্রামে এই জাঁক পিঠা প্রস্তুত হইয়া থাকে। কিন্তু আমরা আহার করিয়া দেখিয়াছি উহা তত সুখাদ্য নহে। তবে রুচি ভেদে খাদ্যের যে আদর হইয়া থাকে, সে স্বতন্ত্র কথা।

তালের মাড়ি, চাউলের গুঁড়া কিম্বা ময়দা এবং গুড় এক সঙ্গে মাখিতে হয়। এই সকল এক সঙ্গে এরূপ নিয়মে মাখিতে হইবে, উহা যেন শক্ত গোছের হয় কাদার ন্যায় হইয়া উঠে। অনন্তর তাহার এক একটী দলা লইয়া কলা প্রভৃতি পাতায় রাখিয়া পাতাটী মুড়িয়া দুই পীঠ ঢাকিয়া দিতে হইবে এবং মুড়িয়া তাহা একটু চেপ্‌ঠা করিয়া দিয়া রন্ধনের পর উনানে আগুণের উপর ঐ পাতা মোড়া পিঠা স্থাপন করিতে হয়। আগুণে পাতার কতকাংশ পুড়িয়া গেলে জানা যাইবে যে, পিঠা প্রস্তুত হইয়াছে। কোন কোন গৃহস্থ ঘরে এরূপও দেখা যায় যে, তাঁহারা

পূর্ব্ব রাত্রে রন্ধনের পর ঝাঁক পিঠা উনানে দিয়া থাকেন এবং পরদিন প্রাতে তাহা তুলিয়া লয়েন। পাতার কতকাংশ পুড়িলে তাহা আগুন হইতে তুলিয়া অবশিষ্ট পাতা এবং ছাই প্রভৃতি যাহা লাগিয়া থাকে তদ্ সমুদায় পরিষ্কার করিয়া লইলেই ঝাঁক পিঠা প্রস্তুত হইল।

তিলকুটি।

যে কয়েকটী উপকরণ দ্বারা তিলকুট প্রস্তুত হইয়া থাকে। তন্মধ্যে তিলই প্রধান। এই জন্য ইহার নাম তিলকুট হইয়াছে। যে নিয়মে উহা প্রস্তুত করিতে হয় তাহা লিখিত হইতেছে।

উপকরণ ও পরিমাণ।

তিল (খোসা তোলা)	এক সের।
ছানা	এক পোয়া।
চিনি	পাঁচ পোয়া।
ছোট এলাচ চূর্ণ	এক আনা।
কর্পূর	আবশ্যক মত।

প্রথমে তিলগুলি জলে ভিজাইয়া রাখিবে এবং উহা উত্তমরূপ ভিজিয়া আসিলে তখন তাহা জল হইতে তুলিয়া পাত্রান্তরে রাখিবে। যে পাত্রে রাখিবে তাহা হইতে যেন বেশ করিয়া জল ঝরিয়া পড়িতে পারে। অনন্তর একখানি চটের উপর ঐ তিল ঘষিলেই সমুদায় খোসা ছাড়াইয়া সাদা তিল বাহির হইবে। এখন এই পরিষ্কৃত তিলগুলি রৌদ্রে উত্তমরূপ শুষ্ক করিয়া লইবে।

তিলকুটিতে তিলের গুঁড়া ব্যবহার হইয়া থাকে। এজন্য এই শুষ্ক তিল অল্প পরিমাণে ভাজিয়া লইবে। ভাজা হইলে সহজে গুঁড়া প্রস্তুত হইয়া আসিবে।

এদিকে পরিমিত চিনি দ্বারায় এক তার বন্দের রস প্রস্তুত করিয়া লইবে। পরে সেই রস একটি পাক-পাত্রে করিয়া জ্বালে চড়াইবে এবং

ফুটিতে থাকিলে তাহাতে পূর্ব্ব প্রস্তুত তিল চূর্ণ ও ছানা ঢালিয়া দিয়া তাড়ু দ্বারা অনবরত নাড়িতে থাকিবে। এই সময় একটী কথা মনে রাখা আবশ্যক, অর্থাৎ কঠিন আকারের ছানা হইলে তাহা বাটিয়া লইলেই ভাল হয়। জ্বালের অবস্থায় নাড়িতে নাড়িতে যখন দেখা যাইবে, উহা গাঢ় হইয়া তাড়ুর গায়ে কামড়াইয়া লাগিতেছে, তখন তাহা জ্বাল হইতে নামাইবে। অনন্তর তাহাতে এলাচ চূর্ণ ও পরিমাণ মত কর্পূর দিয়া ইচ্ছামত যে কোন আকারে প্রস্তুত করিয়া লইলেই তিলকুট প্রস্তুত হইল। কেহ কেহ আবার তাহার উপর কিস্‌মিস্ ও পেস্তা বসাইয়া দিয়া থাকেন। তিলকুটি খাইতে মন্দ নহে। ভাল করিয়া পাক করিতে পারিলে উহার একপ্রকার উত্তম আস্বাদন হইয়া থাকে।

নারিকেলের মিষ্ট লুচি, রুটী ও পরোটা।

নারিকেল দ্বারা লুচি প্রস্তুত করিলে তাহা অতি সুখাদ্য হইয়া থাকে। এই লুচি প্রস্তুত করা অতি সহজ।

নারিকেলের দ্বারা দুই প্রকার নিয়মে লুচি প্রস্তুত হইয়া থাকে। নারিকেল কুরিয়া তাহার দুধ বাহির করতঃ সেই দুধে লুচির ময়দা মাখিয়া লইলে হইতে পারে। আবার নারিকেল কুরা উত্তমরূপ চন্দনের মত করিয়া বাটিয়া লইয়াও হইতে পারে। আমরা পরীক্ষা করিয়া দেখিয়াছি, দ্বিতীয় প্রকারের তৈয়ারী লুচিই অতি উত্তম হইয়া থাকে। লুচির ময়দায় কুরা নারিকেল বাটা মিশাইয়া উত্তমরূপ ঠাসিয়া লইবে এবং প্রয়োজন মত জল দিবে। মিঠা লুচি করিতে হইলে এই সময় তাহাতে চিনি মিশাইয়া লইবে। এই সময় একটী বিষয়ে দৃষ্টি রাখা আবশ্যক; অর্থাৎ উহাতে চিনি মিশাইলে ময়দা অত্যন্ত পাতলা বা থস্‌থসে হইয়া আসিবে। সুতরাং তাহাতে প্রয়োজন মত গুঁড়া ময়দা মিশাইয়া লইলেই উহা শুধরাইয়া যাইবে। চিনি মিশাইয়া লেচি অধিকক্ষণ না রাখিয়া শীঘ্র শীঘ্র উহা বেলিয়া লুচি

ভাজিয়া লইবে। এই লুচি বড় আকারের না করিয়া ছোট ছোট আকারে করিলেই ভাল হয়।

লুচি ভাজিবার সময় ঘৃতের উপর উহা ছাড়িয়া দিয়া তাহার মধ্যস্থল আস্তে আস্তে ঝাঝ্‌রা হাতা দ্বারা টিপিয়া ধরিলে তাহা খুব ফুলিয়া উঠিবে। এক পীঠ ফুলিয়া উঠিলেই অপর পীঠটি উল্টাইয়া দিবে। অনন্তর তাহা তুলিয়া লইলেই নারিকেলের মিষ্ট লুচি প্রস্তুত হইল।

ভোক্তাগণ মিষ্ট না দিয়াও কেবলমাত্র নারিকেল দ্বারা লুচি প্রস্তুত করিতে পারেন।

যে নিয়মে নারিকেল মিশাইয়া ময়দা প্রস্তুত করিতে হয়, সেই প্রকার ময়দায় রুটী ও পরোটা হইতে পারে। নরিকেলের লুচি, রুটী এবং পরোটা অত্যন্ত নরম হইয়া থাকে।

লুচি ও পরোটা প্রভৃতি গরম গরম অহারে বেশ সুখাদ্য।

ব্রহ্মানন্দীপুরী।

হিন্দুজাতির খাদ্যের মধ্যে ব্রহ্মানন্দীপুরী অত্যন্ত সুখাদ্য। উহার প্রস্তুত প্রণালী পাঠ করিলে প্রত্যেক ব্যক্তি উহা প্রস্তুত করিতে সমর্থ হইবেন।

উপকরণ ও পরিমাণ।

ময়দা	এক সের।
ঘৃত	দেড় পোয়া।
ক্ষীর	আধ পোয়া।
চিনি	তিন ছটাক।
জয়ত্রী চূর্ণ গোলমরিচ চূর্ণ বড় এলাচ চূর্ণ }	উপযুক্ত পরিমাণ।

ময়দায় এক ছটাক ঘৃতের ময়ান দিয়া উত্তমরূপে মাখিয়া লইবে।

পরে জল দিয়া খুব দলিতে থাক। লুচির ময়দা যেরূপ নিয়মে দলিতে হয় সেইরূপ দলিয়া লও। এখন উহাতে চব্বিশটী লেট্টি পাকাইয়া রাখ।

এদিকে পাক-পাত্রে করিয়া ক্ষীর ভাজিতে থাক। লাল্‌ছে ধরণে রং হইলে তাহা জাল হইতে নামাইয়া রাখ এবং ঠাণ্ডা হইলে চিনি ও পূর্ব্বোক্ত সমুদায় গুঁড়া মসলা ঐ ক্ষীরের সহিত বেশ করিয়া মিশ্রিত কর। এখন এই মসলা মাখা ক্ষীরে চব্বিশটী লেট্টি কাট। এই ক্ষীরের লেট্টি প্রত্যেক ময়দার লেট্টির ঠুলির ভিতর পূর দিয়া মুখ আঁটিয়া দেও।

এখন রুটী বেলার ন্যায় শুষ্ক ময়দা দিয়া এক একটী লেট্টি বেলিতে থাক। এই সময় একটু সাবধান হইতে হইবে, অর্থাৎ বেলার দোষে যেন ভিতরের ক্ষীর বাহির হইয়া না পড়ে।

এদিকে ঘৃত জ্বালে চড়াইয়া পাকাইয়া লও এবং তাহাতে এক একখানি পুরী ভাজিয়া তুলিয়া লও। এই পুরী একটু কড়া করিয়া ভাজিয়া লইবে। অনন্তর তাহা আহার করিয়া দেখ ব্রহ্মানন্দীপুরী রসনার আনন্দ বর্দ্ধন করিতে পারিয়াছে কি না।

মাধুরী বা মাধুপুরী।

ব্রহ্মানন্দীপুরীর ন্যায় মাধুপুরীও অত্যন্ত সুখাদ্য; উহার উপাদেয়তা লেখনির নিকট পরিচয় না লইয়া রসনার নিকট লইলেই ভাল হয়। বাঙ্গালাদেশে মাধুরীর তত চলন নাই। এজন্য আমাদের অনুরোধ পাঠকগণ উহা প্রস্তুত করিয়া যেন পরীক্ষা করেন। এস্থলে উহার প্রস্তুত প্রণালী লিখিত হইল।

উপকরণ ও পরিমাণ।

ময়দা	...	...	...	এক সের।
ঘৃত	...	...	...	দেড় পোয়া।
আমতা	...	...	...	এক পোয়া।
চিনি	...	...	...	এক পোয়া।

জয়ত্রী
গোলমরিচ } উপযুক্ত পরিমাণ।
বড় এলাচ
লবঙ্গ ... ... সাতটী।

প্রথমে আমতা ও চিনি হামানদিস্তা অথবা শিলে উত্তমরূপে পেষণ করিবে। অনন্তর তাহাতে সমুদায় মসলা চূর্ণ মাখাইবে। মসলার যেন খিচ-শূন্য গুঁড়া হয়। এই গুঁড়া আমতার সহিত মিশাইয়া লইবে। ব্রহ্মানন্দী পুরীতে যেরূপ ক্ষীরের পুর দেওয়া হইয়াছে, সেইরূপ পূরের জন্য উহা ব্যবহার করিবে। অতঃপর ব্রহ্মানন্দী পুরীর ন্যায় উহা প্রস্তুত করিয়া ঘৃতে ভাজিয়া লইবে। এই ভর্জ্জিত লুচিকে মাধুরী বা মাধুপুরী কহিয়া থাকে।

কিস্‌মিসের ক্বাথ।

কিস্‌মিসের ক্বাথ অত্যন্ত উপকারী পথ্য মধ্যে গণ্য। অম্বল এবং ক্ষয় ও যক্ষ্মা প্রভৃতি রোগ-গ্রস্ত রোগীকে উহা আহারের ব্যবস্থা করিলে বিশেষ উপকার হইয়া থাকে।

এক ছটাক কিস্‌মিস্ এক সের জলে সিদ্ধ করিয়া আধ পোয়া থাকিতে নামাইবে। পরে ঐ জলের সহিত কিস্‌মিস্‌গুলি বেশ করিয়া চট্‌কাইয়া ছিবড়া ফেলিয়া দিতে হইবে। এখন এক পোয়া এক বলকের দুধ এবং উপযুক্ত মত মিছরি ও খৈয়ের গুঁড়া ইহাতে মিশাইয়া লইলেই কিস্‌মিসের ক্বাথ প্রস্তুত হইল। বৈদ্যগণ এই ক্বাথের বিস্তর উপকারিতা ব্যাখ্যা করিয়া থাকেন।

ইক্ষু গুড়ের মুড়কি।

গুড় ভাল মন্দ অনুসারে মুড়কির আস্বাদন হইয়া থাকে। অর্থাৎ নূতন গুড়ের মুড়কি যেরূপ সুখাদ্য হইবে, পুরাতন গুড়ের মুড়কি সেরূপ

হইবে না। আবার খাঁড়ের মুড়কির ন্যায় মাতের মুড়কি উত্তম হইবে না। এস্থলে আর একটী কথাও জানা আবশ্যক গুড় উত্তম হইলে যেমন মুড়কি উত্তম হইবে, সেইরূপ আবার খৈ ভাল না হইলে মুড়কি খাইতে সুখাদ্য হইবে না। ফুলা ফুলা গোটা গোটা খৈ দ্বারা মুড়কি প্রস্তুত করিলে তাহা অতি উপাদেয় হইবে। যে নিয়মে ইক্ষু গুড়ের মুড়কি প্রস্তুত করিতে হয়, এস্থলে তাহার নিয়ম লিখিত হইতেছে।

উপকরণ ও পরিমাণ।

গুড় (খাঁড়)	আট সের।
খৈ	দেড় সের।

খাঁড় অথবা যে গুড় খাঁড়ের মত কঠিন, তাহা অল্প জল দিয়া গুলিয়া খোলায় করিয়া জ্বালে বসাইবে। গুড় পাতলা হইলে জল মিশাইবার প্রয়োজন হইবে না।

গুড় যখন বেশ ফুটিয়া আসিবে, তখন খোলাখানি উনান হইতে নামাইবে। অনন্তর অল্প পরিমাণ খাঁড় গুড় খোলার গায়ে দিয়া বীজ মারিতে থাকিবে। বীজ মারা হইলে মুড়কিতে খৈ ঢালিয়া দিয়া মুড়কি মাখিয়া লইবে। এই মুড়কি প্রথমে আটা আটা হয় পরে রস মরিয়া আসিলে বেশ খড়খড়ে হইবে।

খাগড়াই মুড়কি।

বহরমপুরের অন্তর্গত খাগড়া নামক স্থানে এই মুড়কি প্রস্তুত হইয়া থাকে বলিয়া ইহার নাম খাগড়াই মুড়কি হইয়াছে। এই মুড়কি অতি সুখাদ্য এজন্য ইহার অত্যন্ত আদর দেখিতে পাওয়া যায়। যে নিয়মে এই মুড়কী প্রস্তুত করিতে হয় তাহা লিখিত হইতেছে।

উপকরণ ও পরিমাণ।

খৈ	এক ছটাক।
চিনির রস (দুইতার বন্দ)	এক সের।

গব্যঘৃত	...	...	...	আধ সের।
জায়ফলের (গুঁড়া)	...	...	...	একটা।
ছোট এলাচ (গুঁড়া)	...	...	..	ষোলটা।
জৈত্রীর গুঁড়া	...	...	...	এক আনা।
দারুচিনির গুঁড়া	...	...	...	এক আনা।

খৈয়ের চাঁপা প্রস্তুত সম্বন্ধে যেরূপ খৈ ব্যবহার হইয়া থাকে, খাগড়াই মুড়কির জন্যও সেইরূপ খৈ ব্যবহৃত হয়।

প্রথমে একখানি কড়াতে সমুদায় ঘৃত অল্প গরম করিয়া অন্য পাত্রে ঢালিয়া রাখিতে হইবে। পরে সেই কড়াখানি আবার উনানে চড়াইয়া তাহাতে খৈগুলি ঢালিয়া দিয়া আস্তে আস্তে নাড়িতে হইবে। অল্প গরম হইলে পূর্ব্বরক্ষিত গরম ঘৃত ক্রমে ক্রমে খৈয়েতে খাওয়াইতে হইবে। সমুদায় ঘৃত খাওয়ান হইলে কড়াখানি উনান হইতে নামাইয়া রাখিবে।

এখন চিনির রস কড়া অথবা মাটির খোলাতে করিয়া জ্বালে চড়াইতে হইবে এবং উহা ফুটিয়া উঠিলে কড়াখানি নামাইতে হইবে। পরে ঐ পাত্রের গায়ে একটু রস লইয়া খুন্তি দ্বারা বীজ মারার ধরণে অল্প নাড়িতে হইবে। এই সময় একটু সতর্ক হইতে হইবে অর্থাৎ অধিক পরিমাণে বীজ মারিলে চিনির রস জমিয়া উঠিবে। সুতরাং অল্প পরিমাণে বীজ মারা হইলে পূর্ব্বরক্ষিত খৈগুলি উহাতে ঢালিয়া দিয়া অনবরত নাড়িতে হইবে। নাড়িবার সময় পূর্ব্ব রক্ষিত অন্যান্য উপকরণগুলি উহাতে ঢালিয়া দিতে হইবে। নাড়িতে নাড়িতে দেখা যাইবে সমুদায় রস খৈয়ে টানিয়া লইয়াছে এবং উহা রসে ফুলিয়া উঠিয়াছে। এইরূপে খৈয়ে সমুদায় রস ঢালিয়া লইলে মুড়কি প্রস্তুত হইল। অনন্তর উহা ঝর্‌ঝরে হইলে পাত্রান্তরে অথবা ঐ পাত্রে রাখিবে, আর নাড়িবার প্রয়োজন হইবে না। পরে উহা ঠাণ্ডা হইলে খাদ্যের উপযোগী হইল।

পূর্ব্বে খাগড়াতে এই মুড়কি অতি যোগ্যতার সহিত প্রস্তুত হইত। উৎকৃষ্ট খাগড়াই মুড়কি টাকার এক সের করিয়া বিক্রয় হইয়া থাকে

হিন্দুজাতির খাদ্যের মধ্যে খাগড়াই মুড়কি একটী আদরের জিনিস। উহার প্রস্তুত নিয়মও কিছু কঠিন নহে। মনে করিলে প্রত্যেক গৃহস্থই উহা প্রস্তুত করিয়া রসনার তৃপ্তি সাধন করিতে পারেন।

কাঁচা কলার লাড়ু।

কাঁচা কলা যে কেবলমাত্র ব্যঞ্জনে ব্যবহার হইয়া থাকে এরূপ নহে, উহা দ্বারা অতি উপাদেয় মিষ্ট দ্রব্য প্রস্তুত হইয়া থাকে। এই লাড়ু প্রস্তুত নিয়ম অতি সহজ। এমন কি মনে করিলে প্রত্যেক ব্যক্তিই উহা প্রস্তুত করিতে পারিবেন।

উপকরণ ও পরিমাণ।

কাঁচা কলা (ত্বক রহিত)	এক সের।
ঘৃত	এক পোয়া।
ছোট এলাচ চূর্ণ	আধ তোলা।
চিনির রস	আধ সের।

প্রথমে কলাগুলি বাধাইয়া খোসা ছাড়াইতে হইবে। পরে তাহা পাতলা পাতলা ধরণে চাকা চাকা করিয়া কুটিয়া জলে ফেলিয়া রাখিতে হইবে। অনন্তর জল হইতে কলাগুলি তুলিয়া ঘৃতে ভাজিতে হইবে। ভাজার অবস্থায় লালবর্ণ হইলে তাহা জ্বাল হইতে নামাইবে এবং চূর্ণ করিয়া লইবে।

এদিকে রস জ্বালে চড়াইয়া ফুটাইয়া লইবে। পরে তাহাতে কলা চূর্ণ ঢালিয়া দিয়া উত্তমরূপ নাড়িয়া চাড়িয়া নামাইবে। অনন্তর উহার সহিত এলাচের গুঁড়া মিশাইয়া লাড়ু প্রস্তুত করিয়া লইলেই কাঁচা কলার লাড়ু প্রস্তুত হইল।

কুমড়ার বরফি।

কুমড়ার বরফি কেবল যে সুখাদ্যের জন্য ব্যবহৃত হয় এরূপ নহে, উহা

আহার করিলে নানা প্রকার ঔষধের ন্যায় উপকার হইয়া থাকে। নিম্ন-লিখিত উপকরণ লইয়া উহা প্রস্তুত করিতে হয়।

উপকরণ ও পরিমাণ।

কুমড়া (ত্বক ও বীজ রহিত)	এক সের।
ঘৃত	এক পোয়া।
চূণের জল	দুই তোলা।
ছোট এলাচ চূর্ণ	আধ তোলা।
দারুচিনি চূর্ণ	চারি আনা।
জায়ফল চূর্ণ	চারি আনা।
ক্ষীর	এক পোয়া।
চিনির রস	দেড় সের।

কুমড়ার খোসা ও বীজ ফেলিয়া দিয়া উহা কুরিয়া লইবে। এখন উহাতে চূণের জল মাখিবে। পরে এক সের জল দিয়া জ্বালে চড়াইবে। দুইবার উথলাইবার পর উহা জ্বাল হইতে নামাইয়া পরিষ্কৃত জলে উহা দুই তিনবার উত্তমরূপে ধৌত করিবে এবং তাহা হইলে জল বাহির করিয়া ফেলিবার জন্য কাপড়ে করিয়া নিংড়াইয়া রাখিবে।

এখন সমুদায় ঘৃত জ্বালে চড়াইয়া পাকাইয়া লইবে। পরে তাহাতে পূর্ব্ব রক্ষিত কুমড়া ঢালিয়া দিয়া নাড়িতে থাকিবে ভাজা ভাজা হইলে এলাচ, দারুচিনি এবং ক্ষীর উহাতে ঢালিয়া দিয়া নাড়িতে থাকিবে। সমুদায় বেশ মিশিয়া গেলে চিনির রস দিয়া নাড়া চাড়ার পর উহা আটা আটা হইলে নামাইয়া কোন পাত্রে ঢালিয়া দিবে। কঠিন হইলে কাটিয়া লইলেই কুমড়ার বরফি প্রস্তুত হইল।

শুল্‌ফা শাকের রায়তা।

রায়তা যে একটী উৎকৃষ্ট চাট্‌নী বোধ হয় সে পরিচয় কাহাকেও দিতে হয় না। নানা প্রকার দ্রব্য দ্বারা যে রায়তা প্রস্তুত হইতে পারে, তাহাও

অনেকে অবগত আছেন। এস্থলে কেবলমাত্র শুল্‌ফা শাকের রায়তা পাকের নিয়ম লিখিত হইল।

উপকরণ ও পরিমাণ।

শুল্‌ফা	এক সের।
ঘৃত	এক পোয়া।
ছোলার বেসম	চারি তোলা।
ময়দা	ছয় তোলা।
দধি	দুই সের।
দারুচিনি	দুই মাসা।
এলাইচ	দুই মাসা।
লবঙ্গ	দুই মাসা।
মরিচ	সাড়ে চারি মাসা।
আদা	দুই তোলা।
লবণ	দুই তোলা।

প্রথমে দধি কাপড়ে ছাঁকিয়া কোন পাত্রে রাখ। এদিকে শাকগুলি বেশ করিয়া ভাসা জলে ধুইয়া লও। এখন এই ধৌত শাক জলে সিদ্ধ কর। সিদ্ধ হইলে উনান হইতে নামাও এবং জল ছাঁকিয়া ফেলিয়া দেও। জল ফেলিয়া শাকগুলি চট্‌কাও। চট্‌কাইয়া তাহাতে এক ছটাক দই এবং সমুদায় বেসম, ময়দা, আদার রস ও লবণ ও অর্দ্ধেক গন্ধদ্রব্য মিশাইয়া দলিতে থাক। অনন্তর তদ্দ্বারা ছোট ছোট লেচি করিয়া এক একখানি কুল রুটী প্রস্তুত কর। রুটীগুলি বাষ্প যন্ত্রে সিদ্ধ কর। শক্ত হইলে ছুরী দ্বারা খণ্ড খণ্ড করিয়া কাটিয়া ঘৃতে ভাজিয়া লও। এখন এই ভর্জ্জিত শুল্‌ফা পূর্ব্ব রক্ষিত দধিতে ডুবাইয়া রাখ। এই প্রস্তুত দ্রব্যকে শুল্‌ফার রায়তা কহিয়া থাকে। অনেকে এরূপও করিয়া থাকেন অর্থাৎ শুল্‌ফা শাকে অর্দ্ধেক মসলা মাখিয়া অপরার্দ্ধ গুঁড়া করিয়া দধির সহিত মিশ্রিত করিয়া লয়েন। কেহ কেহ ঐরূপ না মিশাইয়া একেবারে শাকের

সহিত মিশ্রিত করেন। এখন ভোক্তাগণ উভয়বিধ নিয়মের মধ্যে রুচি অনুসারে উহা প্রস্তুত করিতে পারেন।

কাঁচা আঁবের সহিত দই পট্‌লি।

এই দই পটলি অতি মুখ প্রিয়। উহার পাকের নিয়ম অতি সহজ। প্রথমে পটলগুলির খোসা ছাড়াইয়া তাহার দুই মুখ এরূপ চিরিবে যেন পটল দুইভাগে বিভক্ত না হয়। এই সময় গোলআলু ডুমা ডুমা করিয়া কুটিয়া রাখিবে আর আমের খোসা ছাড়াইয়া ছোট হইলে দুই চাকা ও বড় হইলে তিন চারিটী ফালি ফালি করিয়া কুটিয়া লইবে। আমের কচি অবস্থায় উত্তম পটলি হইয়া থাকে।

তরকারী কুটা হইলে আম ব্যতীত আর আর গুলি ঘৃতে সাঁতলাইয়া রাখিবে।

এখন একটী পাক পাত্র ঘৃত সমেত জ্বালে চড়াইয়া তাহাতে লঙ্কা ও পাঁচ ফোড়ন সম্বরা দিয়া দধি, লবণ, হরিদ্রা বাটা, জীরামরিচ বাটা, অথবা ভাজা ধনের গুঁড়া উহাতে ঢালিয়া দিবে। ফুটিয়া উঠিলে পূর্ব্ব রক্ষিত পটল ও আলু এবং আম ছাড়িয়া দিবে। জ্বালে ঘন হইয়া আসিলে তাহাতে ছোট এলাচ, দারুচিনি বাটা দিয়া একবার নাড়িয়া চাড়িয়া নামাইয়া লইবে।

ইক্ষু সির্কা।

সির্কা বা ভিনিগার অনেক প্রকার খাদ্যে ব্যবহার হইয়া থাকে। তৈলের ন্যায় সির্কার মধ্যে নানা প্রকার ফল প্রভৃতি খাদ্য দ্রব্য ডুবাইয়া রাখিলে তাহা না পচিয়া অবিকৃত থাকে। এজন্য সির্কা প্রস্তুত করিবার নিয়ম প্রত্যেক গৃহস্থের জানা আবশ্যক। এতদ্ভিন্ন সির্কা দ্বারা নানা প্রকার ঔষধের কার্য্য হইয়া থাকে। যে নিয়মে সির্কা প্রস্তুত করিতে হয়, তাহা লিখিত হইতেছে।

ইচ্ছা মত ইক্ষু রস লইয়া জ্বালে চড়াইবে। জ্বালে উহা ফুটিয়া উথলিয়া উঠিলে, তাহা নামাইবে এবং বস্ত্রে ছাঁকিয়া মৃত্তিকা অথবা কাচের পাত্রে পূর্ণ করিবে। এই পাত্রের মুখ বন্ধ করিয়া দশ পনের দিন পর্য্যন্ত রৌদ্র ও শিশির পায় এরূপ স্থানে রাখিবে।

এই রস ঐরূপ অবস্থায় থাকিলে দেখা যাইবে তাহার উপর একখানি সর পড়িয়াছে, তখন পাত্রের মুখ খুলিয়া সরখানি তুলিয়া ফেলিয়া রস পুনর্ব্বার কাপড়ে ছাঁকিয়া পূর্ব্ববৎ অবস্থায় রাখিবে এবং আবার সর পড়িলে ঐরূপ করিবে। এইরূপে যত দিন সর পড়িবে পূর্ব্ববৎ করিবে। যখন দেখা যাইবে আর সর পড়িতেছে না, তখন পুনর্ব্বার ছাঁকিয়া বোতলে পূর্ণ করতঃ মুখ আঁটিয়া রাখিলেই সির্কা প্রস্তুত হইল।

সির্কা অনেক দিন পর্য্যন্ত ব্যবহার-যোগ্য থাকে।

আঙ্গুর ও জামের সির্কা।

জাম অথবা আঙ্গুর এক সের, এক ছটাক লবণ মাখাইয়া দুই এক দিন কোন পাত্রে রাখিবে। পরে উহা চট্‌কাইয়া রস বাহির করিবে। অনন্তর তাহা কাপড়ে ছাঁকিয়া কোন পাত্রে পূরিয়া রাখিবে। এই পাত্রের মুখ বন্ধ করিয়া রাখা যে আবশ্যক তাহা বোধ হয় সকলেই বুঝিতে পারিয়াছেন। এখন পাত্রটী রৌদ্রে এবং শিশিরে রাখিবে এবং রসের উপর সর পড়িলে তাহা তুলিয়া ফেলিবে। সর ফেলিয়া দিয়া পুনর্ব্বার ঐরূপ অবস্থায় রাখিবে এবং সর পড়িলে তুলিয়া ফেলিবে। যখন দেখা যাইবে আর সর পড়িতেছে না, তখন তাহা আর রৌদ্র ও শিশিরে রাখিবার প্রয়োজন হইবে না। উহা খাদ্যে ব্যবহার করিবে।

ইক্ষুর মোরব্বা।

উপকরণ ও পরিমাণ।

ইক্ষুখণ্ড ... ... এক সের।

ছোট এলাচ চূর্ণ	...	...	...	আধ তোলা।
সোহাগা চূর্ণ	...	...	...	চারি আনা।
ফট্‌কিরি	...	...	...	চারি আনা।

প্রথমে আক ছাড়াইয়া গাঁইট বাদে চারি হইতে ছয় আঙুল পরিমাণে খণ্ড খণ্ড করিয়া লও। এখন পাঁচ সের জলে সোহাগা চূর্ণ গুলিয়া সেই জলে একরাত্রি ইক্ষুদণ্ডগুলি ভিজাইয়া রাখিবে। কেহ কেহ এই জলে পাপড় ক্ষারও দিয়া থাকেন। পরদিন জল হইতে ইক্ষুদণ্ডগুলি তুলিয়া পাত্রান্তরে রাখিবে এবং তিন চারি বার পরিষ্কার জলে উত্তমরূপ ধুইয়া লইবে।

এখন একখানি পিতলের পাক-পাত্রে করিয়া পাঁচ সের জল জ্বালে তুলিয়া দিবে এবং সেই জলে ইক্ষুদণ্ডগুলি পাক করিতে থাকিবে। কেহ কেহ আবার এই সময় ফট্‌কিরি ও গোরকমুণ্ডির পাতা এবং রূপার তবক পেষণ করতঃ এক সঙ্গে মিশ্রিত করিয়া ছাঁকিয়া লয়েন এবং তাহা জ্বালস্থিত পাত্রে ঢালিয়া দিয়া থাকেন। সে যাহা হউক, জ্বালে যখন জল মরিয়া এক সেরমাত্র অবশিষ্ট থাকিবে, তখন তাহা জ্বাল হইতে নামাইয়া পরিষ্কার জলে পুনর্ব্বার তিন চারি বার উত্তমরূপে ধুইয়া লইবে।

এ দিকে চিনির একতার বন্দ রস জ্বালে চড়াইয়া অন্যান্য মোরব্বা পাকের ন্যায় পাক করিবে। পাক হইতে নামাইয়া তাহাতে ছোট এলাচ চূর্ণ ও গোলাপ জল মিশ্রিত করিয়া একটী কাচপাত্র মধ্যে সাত দিন পর্য্যন্ত রাখিয়া দিবে। পরে আহার করিয়া দেখিবে উহার আঁশ নষ্ট হইয়া উপাদেয় মোরব্বা প্রস্তুত হইয়াছে।

থোড়ের মোরব্বা।

সকল কলার থোড় যে, সুখাদ্য নহে তাহা ইতিপূর্ব্বে বলা হইয়াছে। যে সকল কদলীর থোড় ব্যঞ্জনের পক্ষে প্রশস্ত, সেই সকল থোড় দ্বারা মোরব্বা পাক করিতে হয়। থোড়ের মোরব্বাতে নিম্নলিখিত উপকরণগুলি ব্যবহার হইয়া থাকে।

উপকরণ ও পরিমাণ।

গর্ভ থোড়	...	...	...	এক সের।
দধি	...	...	...	এক পোয়া।
পাতি কিম্বা কাগজি লেবুর রস		...	...	এক পোয়া।
চিনি	...	...	...	এক সের।
ঘৃত	...	...	...	আধ পোয়া।
ছোট এলাচ	...	...	...	চারি আনা।
লবঙ্গ	...	...	...	দুই আনা।
দারুচিনি	...	...	...	দুই আনা।
জাফরাণ	..	...	...	এক আনা।
মরিচ	...	...	...	চারি আনা।
লবণ	...	...	...	চারি তোলা।

প্রথমে থোড় মোটা মোটা চাকা চাকা করিয়া কাটিয়া লইবে। পরে তাহাতে লবণ মাখাইয়া এক দণ্ড রাখিবে। অনন্তর কাপড়ে চাপিয়া থোড়ের জল গালিয়া নিংড়াইয়া লইবে। এখন এক ছটাক ঘৃতে উহা সম্বরা দিয়া দইও কিয়ৎ পরিমাণ জলে সিদ্ধ করিবে। সিদ্ধ হইলে, ঝাঁঝ্‌রি করিয়া তুলিয়া উত্তমরূপ জল ঝাড়িয়া পাত্রান্তরে রাখিবে।

এ দিকে চিনি ও লেবুর রসে পানক প্রস্তুত করিবে এবং অবশিষ্ট ঘৃতে তাহা সম্বরা দিয়া জ্বাল দিতে থাকিবে। রস দেড় তার বন্দের হইলে তাহাতে পূর্ব্বরক্ষিত থোড়গুলি ঢালিয়া দিবে। একবার ফুটিয়া আসিলে মরিচ চূর্ণ দিয়া নাড়িয়া দিবে। অনন্তর নামাইবার সময় জাফরাণ ও গন্ধ দ্রব্য চূর্ণ দিয়া নামাইয়া লইবে।

সুপারির মোরব্বা।

কাঁচা সুপারি দ্বারা মোরব্বা প্রস্তুত হইয়া থাকে। যে নিয়মে সুপারির মোরব্বা প্রস্তুত করিতে হয় নিম্নে লিখিত হইতেছে।

উপকরণ ও পরিমাণ।

সুপারি	...	...	...	এক সের।
পাথুরে চূণ	...	...	...	পাঁচ তোলা।
সোহাগা চূর্ণ	...	...	...	এক তোলা।
ছোট এলাচ চূর্ণ	...	...	...	আধ তোলা।
গোলাপ জল	...	...	...	এক তোলা।

কাঁচা সুপারির খোসা ছাড়াইয়া পরিষ্কার করিবে। এ দিকে পাঁচ সের জলে সোহাগা চূর্ণ ও চূণ অর্দ্ধেক গুলিয়া তন্মধ্যে সুপারিগুলি ডুবাইয়া রাখিবে। চব্বিশ ঘণ্টা পর্য্যন্ত এই অবস্থায় রাখিতে হইবে। নিয়মিত সময় পূর্ণ হইলে জল হইতে তাহা তুলিয়া লইবে।

অতঃপর সাত সের জলে অবশিষ্ট চূণ মিশাইয়া তাহাতে সুপারিগুলি নিক্ষেপ করিয়া মৃদু-জ্বালে বসাইবে এবং তিন প্রহর পর্য্যন্ত ঐরূপ অবস্থায় রাখিবে। অনন্তর জ্বাল হইতে নামাইয়া সুপারিগুলি অন্য পাত্রে তুলিয়া পরিষ্কার জলে উত্তমরূপ ধুইয়া লইবে।

এখন চিনির এক তার বন্দ রস জ্বালে চড়াইবে এবং তাহাতে ধৌত সুপারি ঢালিয়া দিয়া পাক করিবে। পাক করা হইলে তাহা জ্বাল হইতে নামাইয়া ছোট এলাচ চূর্ণ ও গোলাপ জল তাহাতে মিশাইয়া কোন পাত্রে পূরিয়া পাত্রটীর মুখ ঢাকিয়া রাখিবে। এই মোরব্বা অনেক দিন পর্য্যন্ত ব্যবহার-যোগ্য থাকে।

গগণপাঁঠিয়া।

উত্তর-পশ্চিম প্রদেশে এই খাদ্য ব্যবহৃত হইয়া থাকে। গগণপাঁঠিয়ার প্রস্তুত নিয়ম অতি সহজ।

উপকারণ ও পরিমাণ।

বুটের বেসম	...	...	...	এক সের।
সরিষার তৈল	...	...	..	এক পোয়া।

গোলমরিচ চূর্ণ	...	...	...	দুই তোলা।
সাজীরা চূর্ণ	...	...	...	দুই তোলা।
ধনিয়া চূর্ণ	...	...	...	দুই তোলা।
লবণ	...	...	...	এক তোলা।

তৈল ব্যতীত সমুদায় উপকরণগুলি এক সঙ্গে মিশাইয়া লও। পরে জল মিশাইয়া কঠিন করিয়া মাখ এবং পিটিয়া নরম কর।

এই সময় তৈল কড়াতে করিয়া জ্বালে চড়াও। পূর্ব্বে যে বেসম মাখিয়া রাখা হইয়াছে, এখন তাহা আঙুলের তিন পাঁপ পরিমাণে লম্বা ও মোটা করিয়া কাটিয়া ঐ তৈলে ভাজিয়া লও। ভোক্তাগণ ইচ্ছা করিলে ঘৃতে ভাজিয়া লইতে পারেন। এই ভর্জ্জিত পদার্থকে গগণ-পাঁঠিয়া কহে। যদি উহার মিষ্ট আস্বাদ করিতে ইচ্ছা হয়, তবে গজা প্রভৃতি মিষ্ট দ্রব্যের ন্যায় চিনির রসে ফেলাইয়া পাক করিয়া লইতে পারা যায়।

ঠোড় বা ঠেড়।

হিন্দুজাতির খাদ্যের মধ্যে ঠোড় একটী পবিত্র খাদ্য। নিম্ন লিখিত উপকরণগুলি লইয়া উহা প্রস্তুত করিতে হয়।

উপকরণ ও পরিমাণ।

সুজি	...	...	...	এক সের।
ঘৃত	...	...	...	আধ সের।
তিল (খোসা ছাড়ান)	...	...	...	এক তোলা।
চিনির রস	...	...	...	আবশ্যক মত।

সুজিতে ময়ান দিয়া রুটীর ময়দা মাখার ন্যায় খুব দলিয়া মাখিবে। সুজি কিছুক্ষণ জলে ভিজাইয়া রাখিলে ভাল হয়। অর্থাৎ তদ্দারা রুটী প্রভৃতি প্রস্তুত করিলে সেই রুটী খুব ফুলিয়া উঠে এবং অত্যন্ত নরম হয়। এখন এই সুজিতে দুই আঙুল পুরু আটখানি রুটী প্রস্তুত করিবে। পরে পূর্ব্ব রক্ষিত তিল রুটীর উভয় পার্শ্বে ছড়াইয়া দিয়া হস্ত দ্বারা চাপিয়া দিবে।

এখন ঘৃত জ্বালে চড়াইয়া তাহাতে উহা ভাজিয়া লইবে। ভাজা হইলে চিনির রস মধ্যে ডুবাইয়া রাখিবে। অনন্তর তাহা তুলিয়া লইলেই ঠোঁড় পাক হইল।

মদনামৃতী।

মদনামৃতী প্রস্তুত করিতে নিম্ন লিখিত উপকরণগুলি ব্যবহৃত হইয়া থাকে।

উপকরণ ও পরিমাণ।

* মুগের দাইল (ভিজা)	..	...	...	এক সের।
ঘৃত	...	...	...	এক সের।
দধি	...	...	...	এক পোয়া।
চিনি	...	...	...	এক সের।

কাঁচা মুগের দাইল জলে ভিজাইয়া অধিক জলে বার বার ধুইয়া তাহার খোসা তুলিবে। পরে তাহা শিলে উত্তমরূপে অর্থাৎ খিচ-শূন্যভাবে বাটিয়া লইবে। এখন এই দাইলবাটাতে দধি মিশাইয়া দুই তিন দণ্ড পর্য্যন্ত খুব ফেটাইবে। দাইলে দধি মিশাইলে মধুর ন্যায় উহার আকার হইবে। দাইল ফেটান হইয়াছে কিনা তাহা পরীক্ষা করিতে ইচ্ছা হইলে ঐ ফেটান গোলার দুই এক বিন্দু জলে ফেলিবে যদি উহা ডুবিয়া যায়, তবে আরও ফেটাইতে হইবে এবং ভাসিয়া উঠিলে ফেটান শেষ হইয়াছে জানিতে হইবে।

এখন অল্প ছিদ্রযুক্ত একখানি পরিস্কৃত নেকড়ায় এই গোলা লইয়া জিলাপির আকারে ভাজিয়া এক তার বন্ধ চিনির রসে ডুবাইবে। রস প্রবেশ করিলে তাহা রস হইতে তুলিয়া লইলে মদনামৃতী প্রস্তুত হইল। মদনামৃতী ভাজিবার সময় মৃদুতাপে ভাজিতে হয়। আর দাইল ভালরূপ

---

* মুগের দাইলের পরিবর্ত্তে মাষকলাইয়ের দাইলও হইতে পারে কিন্তু তাহাতে দধি ব্যবহার হইবে না।

ফেটান না হইলে উহার মধ্যে রস প্রবেশ করিতে পারে না এবং সুন্দর-রূপ ফুলেও না।

টিকরশাহী।

টিকরশাহী এক প্রকার সুখাদ্য মিষ্ট দ্রব্য। যদিও উহা প্রস্তুত করিতে কচুরীর ন্যায় কতক সাদৃশ্য আছে কিন্তু কচুরী অপেক্ষা টিকরশাহী বেশ সুখাদ্য। যে নিয়মে উহা পাক করিতে হয় তাহা পাঠ কর।

উপকরণ ও পরিমাণ।

ময়দা	...	...	...	তিন পোয়া।
পোস্তবীজের আটা	...	...	...	এক পোয়া।
ঘৃত	...	...	...	আধ সের।
চিনি	...	...	...	এক সের।
মরিচ	...	...	...	এক তোলা।
দারুচিনি	...	...	...	দুই আনা।
দুগ্ধ	...	...	...	এক পোয়া।

প্রথমে ময়দায় আধ পোয়া ঘৃত ময়ান দিয়া বেশ করিয়া মাখিয়া লও। পরে গরম দুধ দিয়া তাহা দলিতে থাক। দুধে কম হইলে জল দিয়া ঠাসিতে থাক। পরে তাহাতে আধ ছটাক পরিমাণ এক একটী লেচি পাকাও। এখন এই লেচিতে কচুরি তৈয়ার করার ন্যায় ঠুলি কর।

এদিকে পোস্তবীজের আটা, দারুচিনি চূর্ণ এবং মরিচ চূর্ণ মিশাইয়া পূর দিয়া ঠুলির মুখ বন্ধ কর। এখন তাহা কচুরি ভাজার ন্যায় ঘৃতে ভাজিয়া এক তার বন্দ চিনির রসে ডুবাইয়া লও।

এস্থলে একটী বিষয় মনে রাখা আবশ্যক, অর্থাৎ ভোক্তাগণ যদি টিকর-শাহীর ভিতর পূর্ব্বোক্ত পূর না দিয়া অন্য কোন সুখাদ্য দ্রব্যের পূর দিতে ইচ্ছা করেন, তবে তাহাও দিতে পারেন। আমরা পরীক্ষা করিয়া দেখিয়াছি ক্ষীর, বাদাম, পেস্তা বাটায় অল্প পরিমাণ গোলাপী আতর ও ছোট এলাচের

আস্ত দানা এবং কিস্‌মিস্ এক সঙ্গে মিশাইয়া তদ্দ্বারা পূর দিয়া টিকরশাহী প্রস্তুত করিলে তাহা অতি উপাদেয় মিষ্ট দ্রব্য হইয়া থাকে।

মদনদীপক।

মদনদীপক অতি উপাদেয় মিষ্ট দ্রব্য। এরূপ সুখাদ্য দ্রব্যের পাক দেশ মধ্যে অতি আদর পাওয়া উচিত। মদনদীপক পাকের নিয়ম পাঠ কর।

উপকরণ ও পরিমাণ।

সুজি	...	...	...	আধ সের।
ঘৃত	...	...	...	আবশ্যক মত।
মিছ্‌রি	...	...	...	তিন ছটাক।
জাফরাণ	...	...	...	এক আনা।
বাদাম বাটা	...	...	...	চারি আনা।
পেস্তা বাটা	...	...	...	তিন আনা।
ক্ষীর	...	...	...	তিন ছটাক।
ছোট এলাচ চূর্ণ	...	..	...	আধ তোলা।

প্রথমে সুজিতে তিন ছটাক ঘৃতের ময়ান দেও। পরে তাহা জল দিয়া কঠিন করিয়া মাখ। এখন তাহা পিটিয়া নরম কর। আবার কিছু জল দিয়া মাখিয়া লও। মাখা হইলে তদ্দ্বারা এক একটী লাড়ু অথবা কচুরির মত প্রস্তুত কর এবং প্রত্যেক লাড়ুর এক একটী ঠুলি তৈয়ার করিয়া রাখ।

এখন মিছ্‌রি, জাফরাণ, ছোট এলাচ এবং ক্ষীর এক সঙ্গে মিশাইয়া লও। পূর্ব্বে যে ঠুলি প্রস্তুত করিয়া রাখা হইয়াছে, এখন তাহার মধ্যে এই ক্ষীর পূর দিয়া মুখ বন্ধ করিয়া দেও। অনন্তর তাহা মৃদু উত্তাপে বাদামী রঙে ভাজিয়া লও।

ভোক্তাগণের রুচি অনুসারে তাহা ভাজিবার পর চিনির রসে ডুবাইয়া লইতে পারা যায়।

আম ও জাম প্রভৃতির জেলি।

আম, জাম, আনারস প্রভৃতি নানা প্রকার ফল দ্বারা জেলি প্রস্তুত হইয়া থাকে। অত্যন্ত পাকা কিম্বা কাঁচা ফলের দ্বারা জেলি প্রস্তুত করিলে তাহা তত উপাদেয় হয় না। বাতি ফলই জেলির পক্ষে প্রশস্ত। ফলগুলি টুকরা টুকরা করিয়া কাটিয়া লইবে। পরে একটী ছোট রকম মাটীর পাত্রে এরূপ নিয়মে জল দিবে যেন উহা ডুবিয়া যায়। পরে ঐ পাত্রের মুখ এক-খানি ঢাকনি দ্বারা ঢাকিয়া চারি ধার ময়দা দ্বারা উত্তমরূপে আঁটিয়া দিবে। এখন পাত্রটী রৌদ্রে শুকাইতে দিবে।

অনন্তর বড় রকম আর একটী মাটীর পাত্রে জল দিয়া উক্ত মুখ বন্ধ পাত্রটী এই জল পূর্ণ বড় পাত্রের মধ্যে স্থাপন কর। পরে তাহা জ্বালে চড়াইয়া দেও। জ্বালে ফলগুলি সুসিদ্ধ হইলে অর্থাৎ গলিয়া গিয়াছে এরূপ বোধ হইলে তাহা নামাইবে এবং শীতল হইলে তাহা কাপড়ে ছাঁকিয়া রাখিবে।

এদিকে চিনির চারি তার বন্ধ রসের সহিত উহা মিশাইয়া পুনর্ব্বার জ্বালে চড়াইবে। এই রস এরূপ পরিমাণে দিতে হইবে যেন অধিক মিষ্ট হইয়া ফলের আস্বাদ নষ্ট না করে। জ্বালের সময় মধ্যে মধ্যে হাতা দ্বারা নাড়িতে থাকিবে। যখন দেখা যাইবে রস ঘন হইয়া উঠিয়াছে তখন তাহাতে জাফরাণ, বাদাম, পেস্তা এবং সুগন্ধি মসলা ছাড়িয়া দিবে। উত্তম-রূপ ঘন হইলে নামাইয়া লইবে। এই সময় মনে রাখা উচিত যে, মসলা বাটিয়া এবং বাদাম পেস্তা টুকরা টুকরা করিয়া দিতে হয়। ফলের যূষ যে পরিমাণ হইবে, চিনির রস তাহার দ্বিগুণের অধিক যেন ব্যবহার না হয়। অতঃপর এই জেলি পাত্রান্তরে তুলিয়া রাখিলে উত্তম সুখাদ্য হইবে। পিয়ারা প্রভৃতি কোন সুখাদ্য ফলের জেলি প্রস্তুত করিতে হইলে লিখিত নিয়মে তৈয়ার করিতে হইবে।

আমের আচার।

উপকরণ ও পরিমাণ।

আম (অৰ্দ্ধবাতি)	...	...	...	পাঁচ সের।
লবণ	...	...	...	সওয়া সের।
লঙ্কা চূর্ণ	...	...	...	আধ পোয়া।
দাইল চূর্ণ	...	...	...	এক ছটাক।
সাজীরা চূর্ণ	...	...	...	এক ছটাক।
রাই অথবা সরিষা চূর্ণ...		...	...	আধ পোয়া।

প্রথমে আমগুলি ছুই খণ্ড করিয়া চিরিয়া আঁটি ফেলিয়া দিবে। পরে আমে লবণ মাখিয়া তিন চারি দিবস ছায়াতে রাখিবে। অনন্তর তিন চারি দিন পর্য্যন্ত রৌদ্রে দিবে এবং প্রত্যহ এক একবার করিয়া নাড়িয়া চাড়িয়া দিবে। রৌদ্রে অৰ্দ্ধেক জলীয় ভাগ মরিয়া আসিলে তাহাতে পূর্ব্বোক্ত মসলা মাখিয়া পুনর্ব্বার ছুই তিন দিবস রৌদ্রে দিয়া তুলিয়া কোন পাত্রে পূরিয়া মুখ বন্ধ করিয়া রাখিবে। এই আচার অনেক দিন পর্য্যন্ত ব্যবহার-যোগ্য থাকে।

কাগজি লেবুর আচার।

লেবু একেই মুখ-রোচক। তদ্দ্বারা আবার আচার প্রস্তুত করিলে তাহা যে, অতি উপাদেয় হইবে তাহাতে আর সন্দেহ কি? এই আচারে নিম্ন-লিখিত উপকরণগুলি লইয়া প্রস্তুত করিতে হয়।

উপকরণ ও পরিমাণ।

কাগজি লেবু	...	...	...	এক শত।
তৈল	...	...	...	আড়াই সের।
লেবুর রস	...	...	...	দেড় পোয়া।
দধি	...	...	...	চারি সের।
লবণ	...	...	...	উপযুক্ত পরিমাণ।

প্রথমে লেবুগুলি ঝামা দিয়া ঘষিয়া পরিষ্কার করিয়া লও। পরে কিয়ৎ পরিমাণ লবণ ও লেবুর রস তাহাতে মাখিয়া রৌদ্রে দিবে। রৌদ্রে ঐ রস শুষ্ক হইলে পুনর্ব্বার লবণ ও রস মাখিয়া রৌদ্রে দিবে। এইরূপে লেবুর গায়ে সমুদায় রস শুষ্ক হইলে দধিতে লবণ গুলিয়া তাহাতে লেবুগুলি ডুবাইয়া পাত্রটীর মুখ বন্ধ করতঃ কুড়িদিন পর্য্যন্ত রৌদ্রে রাখিবে। যদি দই শুকাইয়া যায়, তবে পুনর্ব্বার তাহাতে দই ঢালিয়া দিয়া পাত্রটীর মুখ বন্ধ করতঃ রৌদ্রে রাখিবে এবং প্রতিদিন লেবুগুলি বেশ করিয়া উল্‌টাইয়া পাল্‌টাইয়া দিবে। দধি শুষ্ক হইলে পাত্র হইতে লেবু বাহির করিয়া তাহা জলে উত্তমরূপ ধুইয়া চারি হইতে ছয় দণ্ড পর্য্যন্ত রৌদ্রে রাখিয়া জল শুকাইবে। অনন্তর তাহা তৈলে ডুবাইয়া রাখিলেই কাগজি লেবুর আচার প্রস্তুত হইল।

যদি এই আচার মসলাদার করিতে ইচ্ছা হয়, তবে লেবুর পরিমাণানুসারে ধনে, মেথি, কালজীরা এবং মৌরি ভাজিয়া চূর্ণ করতঃ তাহার সহিত লঙ্কা ও হরিদ্রা চূর্ণ মিশ্রিত করিয়া লেবুগুলির কিয়দংশ চিরিয়া একটী শলাকা দ্বারা এই মসলা চূর্ণ তাহার মধ্যে পূর্ণ করিয়া সূতা দ্বারা বাঁধিবে। অনন্তর এই মসলা পূর্ণ লেবুগুলি তৈলে ডুবাইয়া রাখিবে।

আর তৈল না দিয়া শুষ্ক অবস্থায় রাখিতে ইচ্ছা হইলে দধি হইতে তুলিয়া চারি পাঁচ দিন পর্য্যন্ত রৌদ্রে শুষ্ক করিবে। পরে কিছু তৈল হাতে করিয়া লেবুতে মাখাইয়া যাহাতে তৈল ছিল, এমন কোন পাত্রে লেবুগুলি পূরিয়া রাখিবে।

যদি নিম্‌কি করিতে ইচ্ছা হয়, তবে লেবুগুলি দধি হইতে তুলিয়া কিছু লবণ ও লেবুর রস তাহাতে মাখাইয়া সাত আট দিন পর্য্যন্ত রৌদ্রে রাখিবে বেশ শুকাইলে কোন পাত্রে লবণ ছড়াইয়া তাহার উপর উহা রাখিবে।

এই আচার অনেক দিন পর্য্যন্ত খাদ্যে ব্যবহার করিতে পারা যায়। উহাতে মসলা যত মজিতে থাকে, উহাও তত মুখ-রোচক হইয়া উঠে। অরুচি হইলে এই আচারে মুখের বিকৃতি নষ্ট করিয়া থাকে। রোগীকে পর্য্যন্ত অল্প পরিমাণে আহারে ব্যবস্থা করিতে পারা যায়।

লেবুজারা বা জারক লেবু।

পাতি ও কাগজী প্রভৃতি লেবু দ্বারা লেবুজারা প্রস্তুত করিতে হয়। লেবুজারা যেমন মুখ-প্রিয় আবার সেইরূপ জীর্ণ-কারক। এমন কি রোগীকে পর্য্যন্ত লেবুজারা আহারের ব্যবস্থা করিতে পারা যায়। লেবুজারার অম্ল তত তীব্র নহে।

লেবুজারা প্রস্তুত করা অতি সহজ। প্রথমে লেবুগুলি পরিষ্কার করিয়া লইবে। পরে যে পরিমাণ লেবু তাহার সিকি পরিমাণ ওজনে লবণ সমুদায় লেবুতে মাখাইবে। মনে কর যদি একশত লেবুজারা প্রস্তুত করিতে হয়, তবে পঁচিশটী লেবু ওজন করিয়া সেই পরিমাণ লবণ লইবে। লেবুগুলিতে লবণ মাখাইয়া দুই এক দিন রাখিবে। পরে আর কতকগুলি লেবুর রস বাহির করিয়া সেই রসে লবণমাখা লেবুগুলি ভিজাইয়া রৌদ্রে রাখিবে। কিছু দিন এই অবস্থায় থাকিলে লেবুগুলি জরিয়া আসিবে। আস্ত লেবু দ্বারা যে লেবুজারা প্রস্তুত করিতে হয়, তাহা বোধ হয় সকলেই অবগত আছেন।

লেবুজারা এক প্রকার ঔষধ বলিলেও হয়। সুতরাং প্রত্যেক গৃহস্থ গৃহে উহা প্রস্তুত করিয়া রাখা আবশ্যক।

আলুবোখরার দেল্‌খোস চাট্‌নি।

আলুবোখরা দ্বারা নানাপ্রকার চাট্‌নী প্রস্তুত হইয়া থাকে। এ প্রস্তাবে কেবলমাত্র দেল্‌খোস চাট্‌নির বিষয় লিখিত হইল।

উপকরণ ও পরিমাণ।

আলুবোখরা	...	...	এক সের।
কাগজি লেবুর রস	...	...	এক সের।
লবণ	...	...	এক পোয়া।
গোলমরিচ চূর্ণ	...	...	এক ছটাক।

সাজীরা ভাজা চূর্ণ	...	...	এক ছটাক।
কিস্‌মিস্	...	...	এক পোয়া।
(বাদাম পেষিত)	...	...	এক পোয়া।
ছোট এলাচ চূর্ণ	...	...	আধ ছটাক।
পুদিনা বাটা	...	...	আধ পোয়া।
আদা	...	...	এক ছটাক।
চিনি	...	...	সমুদায় পরিমাণের অর্দ্ধেক।
সোহরা (পেষিত) *	...	...	এক পোয়া।

আলুবোখরাগুলি পরিষ্কৃত করিয়া লেবুর রসে এক রাত্রি ভিজাইয়া রাখিবে। পরদিন উহা উত্তমরূপ চট্‌কাইয়া কাপড়ে ছাঁকিয়া লইবে। এখন অন্যান্য উপকরণগুলি তাহাতে মিশাইয়া তিন চারি দিন রৌদ্রে দিয়া পরিষ্কৃত বোতলে পূরিয়া মুখ বন্ধ করিয়া রাখিবে। এই আচার প্রয়োজন-মত ব্যবহার করিবে এবং মধ্যে মধ্যে বোতলটী রৌদ্রে দিবে।

অলাবু অর্থাৎ লাউয়ের আচার।

উপকরণ ও পরিমাণ।

লাউখণ্ড (ত্বক রহিত)	...	...	...	পাঁচ সের।
রাইসরিষা বাটা	...	...	...	আধ পোয়া।
লবণ	...	...	...	ছয় তোলা।

প্রথমে লাউয়ের খোসা ও বীজ ছাড়াইয়া তাহা খণ্ড খণ্ড করিয়া কুটিয়া লও। পরে জলের সহিত তাহা জ্বালে চড়াইয়া দেও। সুসিদ্ধ হইলে নামাইয়া জল গালিয়া ফেল। এখন তাহাতে লবণ ও সরিষা বাটা মাখাইয়া একটী মাটীর পাত্রে রাখিয়া মুখ ঢাকিয়া দেও। এই পাত্রটী এক দিবস রৌদ্রে রাখিবে। এক দিবস পরে পাত্রের মুখ খুলিয়া তাহাতে কিয়ৎ পরিমাণ গরম জল ঢালিয়া দিয়া পাত্রটীর মুখ বন্ধ করতঃ পাঁচ দিবস পর্য্যন্ত রৌদ্রে রাখিবে।

---

* উহাকে খোর্ম্মাও কহে। কাবুলীদিগের নিকট পাওয়া যায়।

লাউয়ের মধ্যে যে সকল লাউ কচি তদ্দ্বারা উত্তম আচার হইয়া থাকে। পাকা লাউয়ে তত সুখাদ্য হয় না।

লাউয়ের আচার অপেক্ষা রায়তা বেশ সুখাদ্য। কেবলমাত্র যে, লাউ দ্বারা এইরূপ আচার প্রস্তুত হইয়া থাকে এরূপ নহে, গাজর, শালগম এবং কাঁকড়ী প্রভৃতি নানা জাতীয় ফল ও মূলে আচার প্রস্তুত হইয়া থাকে।

পুদিনার চাট্নী।

পুদিনার চাট্নী কেবল যে, মুখ-প্রিয় এরূপ নহে। ঔষধের ন্যায় অনেক সময় উহা দ্বারা উপকার হইয়া থাকে। এই চাট্নীতে ব্যয় কিছুমাত্র নাই বলিলেও হয়।

উপকরণ ও পরিমাণ।

পুদিনা শাক	এক ছটাক।
লঙ্কা	দুইটা।
লবঙ্গ চূর্ণ	এক আনা।
লবণ	আবশ্যক মত।
তেঁতুল কিম্বা পাতিলেবুর রস	আধ ছটাক।

তালিকায় লিখিত দ্রব্য (লেবু ব্যতীত) এক সঙ্গে উত্তমরূপ পেষণ করতঃ তাহাতে লেবুর রস মাখাইয়া লইলেই পুদিনার চাট্নী প্রস্তুত হইল। ভোক্তাগণ রুচি অনুসারে কেহ কেহ আবার উহাতে অল্প পরিমাণ তৈল ও মিষ্ট ব্যবহার করিয়াও থাকেন। কাঁচা আমের সময় তেঁতুল কিম্বা লেবুর রস না দিয়া কাঁচা আম বাটিয়া দিলেও চলিতে পারে।

দ্রাক্ষার আচার।

দ্রাক্ষার আচার অত্যন্ত মুখ-রোচক। একবার প্রস্তুত করিলে অনেক দিন পর্য্যন্ত ব্যবহার-যোগ্য থাকে। যে নিয়মে ইহা প্রস্তুত করিতে হয় তাহা নিম্ন লিখিত হইল।

উপকরণ ও পরিমাণ।

বড় দ্রাক্ষা	...	...	...	এক সের।
লেবুর রস	...	...	...	এক সের।
ছোট এলাচ	...	...	...	দুই তোলা।
লবঙ্গ	...	...	...	দুই তোলা।
দারুচিনি	...	...	...	দুই তোলা।
মরিচ	...	...	...	দুই তোলা।
ধনের চাউল	...	...	...	দুই তোলা।
কাল জীরা	...	...	...	দুই তোলা।
লবণ	...	...	...	দুই তোলা।

দ্রাক্ষাগুলি জলে উত্তমরূপ ধুইয়া তাহার এক পীঠ চিরিয়া মধ্যস্থ বীজগুলি বাহির করিয়া ফেলিবে। এখন জীরা চূর্ণের সহিত অন্যান্য মসলার চূর্ণ একত্র করিয়া দ্রাক্ষার ভিতর পূর্ণ করিবে। মসলা উদ্বৃত্ত হইলে দ্রাক্ষার গায়ে মাখাইয়া লইবে। এখন তাহা মৃত্তিকা অথবা কাঁচ পাত্রে রাখিয়া তাহাতে লবণ ও লেবুর রস মাখাইয়া পাত্রের মুখ বন্ধ করিয়া রাখিবে। রসের পরিমাণ অল্প বোধ হইলে পুনরায় তাহাতে আধ সের রস ঢালিয়া দিবে। এই আচার আট দিন পরেই ব্যবহার হইতে পারে। কিন্তু দুই চারি দিন অন্তর অন্তর একদিন রৌদ্রে দিতে হয়।

আমের মিষ্ট আচার।

উপকরণ ও পরিমাণ।

কাঁচা আম	...	...	...	কুড়িটা।
রাইসরিষা	...	...	...	এক ছটাক।
মরিচ	...	...	...	দুই তোলা।
মেথি	...	...	...	দুই তোলা।
জীরা	...	...	...	দুই তোলা।

হরিদ্রা	...	...	...	এক তোলা।
কাল জীরা	...	...	...	এক তোলা।
লবণ	...	...	...	তিন তোলা।
চিনি	...	..	...	এক সের।
তৈল কিম্বা ইক্ষু রসের সির্কা		...	...	আধ সের।

প্রথমে আম লম্বালম্বিভাবে দুই কিম্বা চারিখণ্ড করিয়া চিরিবে। পরে তাহাতে লবণ ও সরিষা বাটা মাখাইয়া দুই দিন পর্য্যন্ত রাখিবে। দুই দিবস পরে দেখা যাইবে তাহা হইতে জল বাহির হইয়াছে। এখন আম্র খণ্ডগুলি তুলিয়া পরিষ্কার করতঃ তিন তার বন্দ চিনির রসে চব্বিশ ঘণ্টা রাখিবে। পরে তাহাতে তৈল কিম্বা সির্কা ঢালিয়া দিয়া কিছু দিন রাখিলেই আমের মিষ্ট আচার প্রস্তুত হইল।

ক্ষুরচূণ।

নিম্নলিখিত উপকরণগুলি লইয়া ক্ষুরচূণ প্রস্তুত করিতে হয়।

উপকরণ ও পরিমাণ।

দুগ্ধের সর	...	...	...	দুই সের।
মিছরি	...	...	...	এক সের।
ঘৃত	...	...	...	তিন পোয়া।
পেস্তা	...	...	...	আধ পোয়া।
বাদাম	...	...	...	আধ পোয়া।
ছোট এলাচ চূর্ণ	...	...	...	দুই আনা।
লবঙ্গ চূর্ণ	...	...	...	দুই আনা।
কর্পূর	...	...	...	আধ রতি।
কস্তূরী	...	...	...	এক পোয়া।
মরিচ চূর্ণ	...	...	...	সাড়ে চারি আনা।
দারুচিনি চূর্ণ	...	...	...	দুই আনা।

যে নিয়মে দুধের সর পাড়াইতে হয়, সেই নিয়মানুসারে সর পাড়াইয়া লইবে। এখন তপ্ত অঙ্গারের উপর একখানি চাটু বসাইয়া তাহাতে সর স্থাপন করিবে। উত্তাপে সরের নীচের দুধ শুকাইলে চাটুখানি নামাইবে। পরে ছুরী দ্বারা তাহা ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র আকারে কাটিবে। কাটা হইলে তাহা ঘৃতে ভাজিবে। ভাজার অবস্থায় উহার লাল্‌ছে রং হইলে বাদাম ও পেস্তা সূক্ষ্ম সূক্ষ্ম করিয়া কাটিয়া তাহাতে দিবে। উহা দেওয়া হইলে মিছ্‌রি ভিন্ন সমুদায় উপকরণ উহার উপর ঢালিয়া দিয়া আস্তে আস্তে নাড়িয়া চাড়িয়া দিবে। অনন্তর মিছ্‌রির তিন তার বন্দের রস প্রস্তুত করিয়া উহাতে ঢালিয়া দিয়া মৃদু জ্বাল দিতে থাকিবে। এই সময় মধ্যে মধ্যে অতি সাবধানে এক একবার নাড়িয়া চাড়িয়া দিতে হইবে। যখন দেখা যাইবে রসে দানা বাঁধিয়া উঠিয়াছে, তখন তাহা নামাইয়া লইলেই ক্ষুরচূণ প্রস্তুত হইল।

হিন্দু জাতির খাদ্যের মধ্যে ক্ষুরচূণ যে কি প্রকার সুখাদ্য তাহা যিনি কখন উহা আহার করিয়াছেন, তিনিই তাহার উপাদেয়তা বলিতে পারেন।

পীতবর্ণ ক্ষুরচূণ।

ক্ষুরচূণ অপেক্ষা পীতবর্ণে ক্ষুরচূণের অস্বাদন অনেক প্রভেদ। যে নিয়মে এই ক্ষুরচূণ পাক করিতে হয় তাহা লিখিত হইল।

উপকরণ ও পরিমাণ।

দুধের সর	...	...	...	এক সের।
দোবরা চিনি	...	...	...	আধ সের।
পাণিফলের পালো	...	...	...	এক পোয়া।
মরিচের দালি*	...	...	...	আধ তোলা।

* মরিচ জলে সিদ্ধ করিয়া তাহার খোসা ছাড়াইয়া লইবে। এখন তাহা দুই খণ্ডে পৃথক করিয়া লইলেই মরিচের দাইল প্রস্তুত হইল।

ছোট এলাচের দানা	...	...	...	এক তোলা।
জাফরাণ	...	...	...	দুই আনা।
কর্পূর	...	...	...	আধ রতি।
দুগ্ধ	...	...	...	এক সের।
ঘৃত	...	...	...	দেড় পোয়া।

চাটুতে অল্প ঘৃত দিয়া তপ্তাঙ্গারে বসাইবে। পরে চাটুর উপর সর রাখিবে। তাপে সরের নিম্নস্থ দুগ্ধ শুষ্ক হইলে চাটু নামাইয়া সরখানি ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র আকারে কুচাইয়া লইবে; পরে লাল্‌ছে ধরণে ঘৃতে ভাজিবে।

এদিকে দুই তার বন্দ চিনির রসে দুগ্ধ ও পূর্ব্বোক্ত পালো মিশাইয়া কাপড়ে ছাঁকিয়া মৃদু জ্বালে চড়াইবে। জ্বালে উহা অর্দ্ধেক মরিয়া আসিলে তাহাতে ভাজা সরের টুকরা বা কুচি ও অবশিষ্ট ঘৃত ঢালিয়া দিয়া আস্তে আস্তে একবার নাড়িয়া দিবে এবং রস থাকিতে থাকিতে মরিচের দাইল ও এলাচ দানা দিয়া খুব সাবধানে নাড়িবে। নামাইবার সময় পেষিত জাফরাণ ও কর্পূর দিয়া নামাইলেই পীতবর্ণ ক্ষুরচুণ প্রস্তুত হইল।

খাস্তাই কচুরি।

কচুরির মধ্যে খাস্তাই কচুরি অতি সুখাদ্য। কচুরির ময়দায় ময়ান অধিক হইলে তাহা অত্যন্ত মোচক হয়। রুচি ভেদ কচুরিতে হিং ব্যবহৃত হইয়া থাকে। নিম্নলিখিত উপকরণগুলি লইয়া প্রস্তুত করিলে অতি উত্তম খাস্তাই কচুরি প্রস্তুত হইয়া থাকে।

উপকরণ ও পরিমাণ।

উত্তম ময়দা	...	...	...	এক সের।
ঘৃত	...	...	...	সাত ছটাক।
পেষিত মাষকলাইয়ের দাইল		...	...	এক পোয়া।
গোলমরিচ চূর্ণ	...	...	...	এক তোলা।
ধনিয়া চূর্ণ	...	...	...	এক তোলা।

ছোট এলাচ চূর্ণ	...	...	...	আধ তোলা।
লবঙ্গ চূর্ণ	...	...	...	দুই আনা।
লবণ	...	...	...	আধ তোলা।
হিং (শোধিত) *	...	...	...	এক আনা।

প্রথমে ময়দায় দেড় পোয়া ঘৃতের ময়ান দিয়া পরে জল দ্বারা উত্তমরূপ ঠাসিয়া মাখিবে।

এদিকে এক ছটাক ঘৃত জ্বালে চড়াইয়া তাহাতে দাইল বাটা, গোলমরিচ, জীরা, ধনে, এলাচ, লবঙ্গ, হিং এবং লবণ প্রভৃতি সমুদায় উপকরণ এক সঙ্গে ভাজিয়া নামাইবে।

এখন পূর্ব্ব প্রস্তুত ময়দায় ছোট ছোট এক একটী ঠুলি প্রস্তুত কর এবং তাহার মধ্যে পূর্ব্ব রক্ষিত ভর্জ্জিত দাইল পূর দিয়া মুখ আঁটিয়া দেও, এখন উহা ভাজিয়া লও। মৃদু জ্বালে কচুরি ভাজিতে হয়। ভাজিবার সময় ঘৃত হইতে তুলিয়া বাঁশ কিম্বা কাষ্ঠ নির্ম্মিত পাত্রে তুলিয়া রাখিবে। উহার গায়ের ঘৃত ঝরিয়া পড়িবে। ইহাই উত্তম খাস্তাই কচুরি।

এস্থলে ইহা জানা আবশ্যক তালিকায় যে ঘৃতের পরিমাণ লিখিত হইয়াছে ভাজিবার ঘৃত তাহা ব্যতীত স্বতন্ত্র।

খর্জ্জূরিকা।

উপকরণ ও পরিমাণ।

ময়দা	...	...	...	এক সের।
ঘৃত	...	...	...	দেড় পোয়া।
চিনি	...	..	...	দেড় পোয়া।
দুগ্ধ	...	...	...	এক পোয়া।

---

* কিঞ্চিৎ কার্পাসের তূলা মধ্যে হিং পূরিয়া জ্বলন্ত অঙ্গারের উপর কিছুক্ষণ রাখিবে। কার্পাস পুড়িয়া গেলে হিং পৃথক করিয়া লইবে, তবেই হিং শোধিত হইল।

প্রথমে আধ পোয়া ঘৃত ময়দায় ময়ান দিয়া এক দণ্ড পর্য্যন্ত দলিতে থাক। পরে তাহাতে অর্দ্ধেক দুগ্ধ মাখিয়া দুই দণ্ড রাখিবে। এখন তাহাতে চিনি দিয়া দুই দণ্ড মর্দ্দন কর। অতঃপর অবশিষ্ট দুগ্ধ ও পরিমাণ মত জল দিয়া খুব দলিয়া লইবে। এখন উহা দ্বারা খজুরির আকৃতি গঠন কর।

এদিকে ঘৃতসহ পাক-পাত্র জ্বালে চড়াও এবং তাহাতে উহা বাদামী ধরণে ভাজিয়া লও।

যদি উহাতে আবার দুগ্ধের সর আধ পোয়া, দধি আধ ছটাক মিশাইয়া গরম করিয়া লও তবে উহা সন্তানিক খর্জ্জুরি প্রস্তুত হইল।

বালুসাহী।

বালুসাহী প্রভৃতি কতকগুলি ঘৃতপক্ক দ্রব্য প্রস্তুত করিতে হইলে নিয়মিত ঘৃতে উহা না ভাজিয়া অধিক ঘৃতে অর্থাৎ ভাসা ঘৃতে ভাজিয়া তুলিলে তাহা অতি উপাদেয় হইয়া থাকে। ঘৃতের পরিমাণ অল্প হইলে ভাল রকম ফুলে না। বালুসাহীও অধিক ঘৃতে ভাজিয়া লইতে হয়।

একসের ফুল ময়দা একটী পাত্রে রাখিয়া তাহার উপর দেড় পোয়া গরম ঘৃত ঢালিয়া দেও এবং চারিধারের ময়দা তুলিয়া ঘৃত মিশ্রিত ময়দার উপর রাখ। এখন আধ ঘণ্টা পর্য্যন্ত এই ময়দার উপর একখানি বস্ত্র আচ্ছাদন করিয়া রাখ। অনন্তর আচ্ছাদন তুলিয়া দুগ্ধ দ্বারা মধ্যবিধ রকম মাখিয়া লইবে। পরে ঐ ময়দা চতুষ্কোণ তক্তির ন্যায় এক এক খণ্ড প্রস্তুত কর।

এদিকে ঘৃত জ্বালে চড়াইয়া পাকাইয়া লও এবং তাহাতে ময়দার চতুষ্কোণ খণ্ডগুলি ভাজিয়া লও। জ্বালের অবস্থায় বাদামী রং হইলে ভাজা হইয়াছে জানিতে হইবে। অনন্তর তাহা এক তার বন্দ রসে ডুবাইয়া রাখিবে। বালুসাহী প্রস্তুত হইল।

প্রকারান্তর।

উপকরণ ও পরিমাণ।

ময়দা	...	...	...	এক সের।
ঘৃত	...	...	...	এক সের।
চিনি	...	...	...	এক সের।
দধি	...	...	...	আধ পোয়া।

প্রথমে ময়দা এক পোয়া ঘৃত ময়ান দিবে। পরে গরম জলে ময়দা মাখিয়া পুনর্ব্বার আধ পোয়া উহাতে মাখিয়া লইবে।

এখন আধ ছটাক পরিমাণ বড়া নির্ম্মাণ করিয়া তাহাতে কিছু কিছু ঘৃত ও দধি মাখাইয়া চাটুতে মৃদু তাপে ঘৃতে ভাজিবে। এক পীঠ ভাজা হইলে অপর পীঠ শলকা দ্বারা ছিদ্র করিয়া এক তার বন্দ চিনির রসে ফেলিবে এবং তাহা দ্বারা উহার উপর বার বার রস দিবে। রস শুষ্ক হইলে নামাইবে বড়া ভিন্ন অন্য রকম আকার করিলে তাহা আর ছিদ্র করিতে হয় না।

মিষ্টপুরী।

মিষ্টপুরী বেশ সুখাদ্য এবং উহার প্রস্তুত অতি সহজ। যে নিয়মে এই পুরী প্রস্তুত [illegible]তে হয় তাহা পাঠ কর।

উপকরণ ও পরিমাণ।

ময়দা	...	...	...	এক সের।
ঘৃত	...	...	...	দেড় পোয়া।
মিছরি	...	...	...	এক পোয়া।
পেস্তা	...	...	...	আধ পোয়া।
বাদাম	...	...	...	আধ পোয়া।
আদার রস	...	...	...	দুই তোলা।
দারুচিনি	...	...	...	দুই আনা।
লবঙ্গ	...	...	...	দুই আনা।

মিছ্‌রির দানা থাকে এরূপ চূর্ণ কর। তাহাতে আদার রস ও বাদাম পেস্তার কুচি এবং সমুদায় মসলার চূর্ণ মিশাইয়া লইবে।

যখন ময়দায় আধ পোয়া ঘৃত ময়ান দিয়া গরম জলে লুচির ময়দার ন্যায় উহা মাখিয়া লইবে। মাখা হইলে তাহাতে কচুরির আকার পরিমাণ এক একটী লেচি কাটিবে এবং প্রত্যেক লেচিতে ঠুলি করিবে। প্রত্যেক ঠুলির ভিতর পূর্ব্ব প্রস্তুত মসলাযুক্ত মিছ্‌রির পূর দিয়া কচুরির আকারে তৈয়ার করিবে। অতঃপর তাহা ঘৃতে ভাজিয়া লইলেই মিষ্টপুরী প্রস্তুত হইল। ইচ্ছা হইলে আবার ঐ পূরের সহিত ক্ষীর অথবা দুধের সর মিশাইয়াও লইতে পার এবং তাহাতে একটু গোলাপী আতর দিতে পারিলে আরও উপাদেয় হইবে।

রাবড়ি।

উপকরণ ও পরিমাণ।

দুগ্ধ	আড়াই সের।
পাথুরে চূণের জল	আধ তোলা
মিছ্‌রি চূর্ণ	আধ পোয়া।
এলাইচ চূর্ণ	আধ তোলা।
গোলাপী আতর	ঈষৎ

প্রথমে দুধে আধ তোলা চূণের জল মিশাইয়া জ্বালে চড়াইবে। জ্বালে উহা গরম হইয়া আসিলে তাহাতে পাখা লইয়া ধীরে ধীরে বাতাস দিবে এবং ডাইন হাতে হাতা কিম্বা অন্য কোন দ্রব্য দ্বারা দুগ্ধোপরি পতিত পাতলা সর ধীরে ধীরে টানিয়া লইয়া পাত্রের গায়ে চারি ধারে দুগ্ধে সংলগ্ন করিয়া রাখিবে। এইরূপে যেমন সর পড়িবে, অমনি তাহা কড়ার কিনারায় লাগাইতে থাকিবে এবং মধ্যে মধ্যে দুধ নাড়িয়া দিবে। জ্বালে যখন আড়াই সের দুগ্ধের মধ্যে আধ সের অবশিষ্ট থাকিবে, তখন দুগ্ধ নামাইয়া পাত্রের চারিধারের সংলগ্ন সর দুগ্ধে নামাইয়া দিবে। এই সময়

তাহাতে মিছ্‌রি, এলাচচূর্ণ এবং আতর দিয়া নাড়িয়া চাড়িয়া লইলেই উৎকৃষ্ট রাবড়ী প্রস্তুত হইল। এখন উহা রসনায় দিয়া দেখ রাবড়ি কেমন উপাদেয় খাদ্য।

নমস্।

নমস্ অতি উপাদেয় খাদ্য। সামান্য ব্যয় ও পরিশ্রমে উহা প্রস্তুত হইয়া থাকে। কেবলমাত্র দুগ্ধ ও মিছ্‌রি কিম্বা চিনি দ্বারা নমস্ প্রস্তুত হয়।

যে পরিমাণ দুগ্ধ লইয়া নমস্ প্রস্তুত করিবে, তাহার উপযুক্ত মিছরি অথবা পরিষ্কৃত চিনি লইতে হইবে।

প্রথমে দুধ উত্তমরূপ জ্বাল দিয়া তাহাতে মিছ্‌রি কিম্বা চিনি মিশাইয়া রাত্রে তাহা শিশিরে রাখিবে। পর দিবস ঘোল মওয়ার ন্যায় মন্থন করিবে; মন্থন সময় উপরে যে ফেণা উঠিবে তাহা তুলিয়া লইলেই নমস্ প্রস্তুত হইল।

দুগ্ধ জমা।

উপকরণ ও পরিমাণ।

দুগ্ধ	এক সের।
বাদাম বাটা	আধ পোয়া।
ডিম	দুইটা।
ছোট এলাচ	আধ তোলা।
মিছ্‌রি	আধ পোয়া।

প্রথমে বাদাম ও এলাচ উত্তমরূপে বাটিয়া লও। পরে ডিম ভাঙ্গিয়া তাহার শ্বেত ভাগের সহিত উহা মিশাইয়া উত্তমরূপে ফেটাইতে থাক। উহা এরূপ নিয়মে ফেটাইবে যেন খুব পাত[illegible]।

এখন দুধের সহিত ঐ তরলাংশ মিশাইয়া মৃদু জ্বালে চড়াও। জ্বালে উহা গাঢ় রকম হইলে মিছ্‌রি চূর্ণ দিয়া দুই একবার নাড়িয়া চাড়িয়া

নামাইবে এবং ঐ গাঢ় দুগ্ধ পাত্রান্তরে ঢালিয়া রাখিবে। এই পাত্রে কিছুক্ষণ থাকিলে উহা জমিয়া আসিবে। পরে তাহা ছুরী দ্বারা কাটিয়া লইলেই দুগ্ধ জমা প্রস্তুত হইল।

পেস্তার বরফি।

উপকরণ ও পরিমাণ।

পেস্তা	...	...	...	এক পোয়া।
ক্ষীর	...	...	...	আধ পোয়া।
ছোট এলাচ চূর্ণ	...	...	...	চারি আনা।
ঘৃত	...	...	...	এক ছটাক।
চিনির রস	...	...	...	আধ সের।

প্রথমে পেস্তাগুলি জলে ভিজাইয়া তাহার খোসা তুলিয়া ফেলিবে। পরে তাহা বাটিয়া লইবে। এখন এক ছটাক ঘৃত জ্বালে চড়াইয়া তাহাতে পেষিত পেস্তা ঈষৎ লাল্‌ছে ধরণে ভাজিয়া লইবে। অনন্তর ক্ষীরের সহিত এলাচচূর্ণ উত্তমরূপে মিশাইয়া পুনর্ব্বার সামান্য রকম ভাজিয়া লইবে। অবশেষে চিনির রসে উহা মিশাইয়া জ্বালের অবস্থায় বারম্বার নাড়িতে থাকিবে। সমুদায়গুলি উত্তমরূপ মিশ্রিত হইয়া গাঢ় হইয়া আসিলে কোন পাত্রে ঢালিয়া রাখিবে এবং কঠিন হইলে কাটিয়া লইবে।

সাদা ক্ষীরের বরফি।

নানাবিধ দ্রব্য দ্বারা বরফি প্রস্তুত হইয়া থাকে। এক এক প্রকার বরফির এক এক প্রকার আস্বাদন, এস্থলে কেবল সাদা ক্ষীরের বরফি পাকের বিষয় লিখিত হইতেছে।

উপকরণ ও পরিমাণ।

কঠিন ক্ষীর	...	...	...	এক সের।
ছোট এলাচ চূর্ণ	...	...	...	এক তোলা।

গোলাপী আতর	...	...	...	এক রতি।
মিছ্রি	...	...	...	আধ তোলা।
চিনির রস	...	...	...	এক সের।

প্রথমে ক্ষীর, এলাচ এবং আতর চিনির রসে উত্তমরূপে মিশাইয়া জ্বালে চড়াইবে। ঘন হইয়া আসিলে তাহাতে মিছ্রি চূর্ণ দিয়া কোন পাত্রে ঢালিবে। অনন্তর উহা কঠিন হইয়া আসিলে কাটিয়া লইলেই, সাদা ক্ষীরের বরফি প্রস্তুত হইল।

কেহ কেহ আতর এবং এলাচ প্রথমে না মিশাইয়া মিছ্রি দেওয়ার সময় দিয়া থাকেন। আর মিছ্রি অভাবে দানাদার চিনিও ব্যবহার হইতে পারে।

বিক্রেতাগণ সাজাইবার জন্য বরফির গায়ে রূপলির পাত লেপিয়া দিয়া থাকে। কিন্তু খাদ্যে ঐরূপ দ্রব্য ব্যবহার না করাই ভাল।

গোলগোলা।

উপকরণ ও পরিমাণ।

ময়দা	...	...	...	এক সের।
চিনি	...	...	...	এক সের।
ঘৃত	...	...	...	এক সের।
দুগ্ধ	...	...	...	এক সের।
দারুচিনি চূর্ণ	...	...	...	দুই আনা।
খামির *	...	...	...	দুই তোলা।

প্রথমে ময়দা খামিরের সঙ্গে মিশাইবে। পরে তাহা কিঞ্চিৎ দুগ্ধ ও কিঞ্চিৎ জল দিয়া পাতলা করিবে।

এখন একটী পাক-পাত্র মৃদু জ্বালে চড়াও এবং তাহাতে ঐ পাতলা

---

* ময়দা জলে গুলিয়া এক কিম্বা দুই দিবস ভিজাইয়া রাখিলে খামির প্রস্তুত হইল।

ময়দা ঢালিয়া দেও। পরে হাতা দ্বারা উহা নাড়িতে থাক এবং দুধ ও চিনি অল্প অল্প খাওয়াইতে আরম্ভ কর। জ্বালের অবস্থায় ঘন অর্থাৎ গাঢ় মধু অপেক্ষা কিঞ্চিৎ ঘন হইলে জ্বাল হইতে নামাইয়া ঠাণ্ডা করিবে।

এখন আর একটী পাক-পাত্র জ্বালে চড়াইয়া তাহাতে ঘৃত ঢালিয়া দেও এবং উহা পাকিয়া আসিলে হাতায় করিয়া ক্রমে ক্রমে উহাতে ঢালিয়া বড়ার আকারে ভাজিয়া লইবে। এস্থলে একটী কথা মনে রাখা আবশ্যক, অর্থাৎ প্রথমে জ্বালে চড়াইবার সময় তাহাতে দারুচিনি বাটা মিশাইয়া লইবে।

তাওয়া পুরী।

উপকরণ ও পরিমাণ।

ভাল ময়দা	...	...	...	এক পোয়া।
বুটের বেসম	...	...	...	এক পোয়া।
ঘৃত	...	...	...	এক পোয়া।
মিছ্‌রি	...	...	...	আধ পোয়া।
বাদাম	...	...	...	এক ছটাক।
পেস্তা	...	...	...	এক ছটাক।
ছোট এলাচ চূর্ণ	...	...	...	আধ তোলা।

প্রথমে ময়দা ও বুটের বেসম একত্র করিয়া তাহাতে ময়ান দিয়া লইবে। পরে জল মাখাইয়া উত্তমরূপে ঠাসিয়া লও। অনন্তর বাদাম, পেস্তা, এলাচ চূর্ণ এক সঙ্গে পেষণ করিয়া লও।

এখন ময়দায় এক একটী লেচি পাকাইয়া তাহার মধ্যে উক্ত মিশ্রিত পদার্থের পূর দিয়া লুচি বেলিয়া লও এবং লুচি ভাজার নিয়মানুসারে ভাজিয়া তুলিয়া লইলেই তাওয়া পুরী ভাজা হইল। এই পুরী ছোট ছোট আকারে হইলে ভাল হয়।

ডিম্বকুসুমের দরিয়াই হালোয়া।

যে পরিমাণ ইচ্ছা হয় ডিম ভাঙ্গিয়া তাহার কুসুমাংশ একটী পাত্রে রাখ। পরে তাহাতে জাফরাণ বাটা উত্তমরূপে মিশ্রিত কর।

এখন পরিমাণ মত চিনির রসে ঘৃত মিশাইয়া মৃদু তাপে বসাও।

অনন্তর পূর্ব্ব রক্ষিত ডিমের কুসুমাংশ পাতলা কাপড়ে পূরিয়া ঐ চিনির রসের উপর টিপিয়া ফেলিতে আরম্ভ কর। কিন্তু এই সময় অতি শীঘ্র শীঘ্র হাত ঘুরাইয়া ঘুরাইয়া ফেলিতে হইবে। অনন্তর তাহা নামাইয়া লইলেই ডিম্বকুসুমের দরিয়াই হালোয়া প্রস্তুত হইল।

ডিম্বের হালোয়া।

ইচ্ছামত ডিম ভাঙ্গিয়া একটী পাত্রে রাখ। এখন এই ডিম্বের সমান পরিমাণ ঘৃত ও দ্বিগুণ চিনি এবং উপযুক্ত পরিমাণ গরম মসলার গুঁড় উহাতে মিশ্রিত কর। এখন একটী পাক-পাত্রে উহা জ্বালে চড়াও এবং ঘন ঘন নাড়িতে থাক। নাড়িতে নাড়িতে রক্তবর্ণ হইয়া দানা বাঁধিলে নামাইয়া লও। ডিমের হালোয়া পাক হইল।

লাউয়ের হালোয়া।

লাউ দ্বারা যেরূপ উত্তম ব্যঞ্জন হইয়া থাকে, সেইরূপ উহাতে পায়স ও উৎকৃষ্ট আচার এবং হালোয়া প্রস্তুত হইয়া থাকে। লাউয়ের কচি অবস্থায় অতি সুখাদ্য। লাউয়ের মধ্যে এক জাতীয় আতিক্ত, তদ্দ্বারা হালোয়া পাক করিলে তাহারও আস্বাদন বিকৃত হইয়া উঠিবে।

প্রথমে লাউয়ের খোসা ও বুকো অর্থাৎ ভিতরের বিচি প্রভৃতি অংশগুলি ছাড়াইয়া ফেলিতে হইবে। উহা ছাড়ান হইলে তাহা পাতলা পাতলা করিয়া কুটিয়া লইবে। পরে তাহা উত্তমরূপ ধুইয়া জলের সহিত অত্যন্ত সিদ্ধ করিবে। বেশ সুসিদ্ধ হইলে তাহা নামাইবে এবং ঠাণ্ডা হইলে

জল সহ চট্‌কাইবে। চট্‌কাইতে চট্‌কাইতে যখন তাহা দ্রব হইয়া জলে গুলিয়া যাইবে, তখন তাহা কাপড়ে ছাঁকিতে হইবে।

এখন পাক-পাত্রে ঘৃত জ্বালে চড়াও এবং তাহা পাকিয়া আসিলে পূর্ব্ব রক্ষিত লাউ তাহাতে ঢালিয়া নাড়িতে থাক। লাউ যেমন ফুটিয়া উঠিবে অমনি তাহাতে দুধ ও চিনি ঢালিয়া দিবে। এই অবস্থায় মৃদু জ্বাল দিতে হইবে এবং সেই সঙ্গে সর্ব্বদা নাড়িতে হইবে। যখন দেখা যাইবে, উহা ঘন অর্থাৎ ক্ষীরের ন্যায় কাটির গায়ে কামড়াইয়া ধরিতেছে, তখন তাহা আর জ্বালে না রাখিয়া নামাইবে; নামাইয়া তাহাতে ছোট এলাচ চূর্ণ ও অল্প পরিমাণে কর্পূর ছড়াইয়া দিয়া লইলেই লাউয়ের হালোয়া পাক হইল।

এই হালোয়াতে যদি বাদাম, পেস্তা এবং কিস্‌মিস্ দিতে ইচ্ছা হয় তবে তাহাও দিতে পারা যায়। বাদাম ও পেস্তা বাটিয়া অথবা আস্ত আস্ত দেওয়া যাইতে পারে। বাটিয়া দিলে তাহা মিশ্রিত হইয়া হালোয়ার আস্বাদন অপেক্ষাকৃত সুস্বাদু হইয়া থাকে।

দানাদার হালোয়া।

অন্যান্য হালোয়ার ন্যায় এই হালোয়া অত্যন্ত সুখাদ্য। বিশেষতঃ উহা ডিম্ব দ্বারা পাক করাতে অত্যন্ত পুষ্টি-কর হইয়া থাকে। নিম্নলিখিত নিয়মে দানাদার হালোয়া পাক করিতে হয়।

উপকরণ ও পরিমাণ।

ময়দা	...	...	...	আধ পোয়া।
চিনি	...	...	...	আধ পোয়া।
ঘৃত	...	...	...	এক পোয়া।
ডিম	...	...	...	একটা।
গোলাপ জল	...	...	...	দেড় তোলা।

প্রথমে চিনির রস প্রস্তুত করিয়া লইবে। এই রস এরূপ ঘন করিয়া